دكتور محمد حسن علاوى

موسوعة الألعاب الرياضية

دار المعارف

دكتور محمد حسن علاوى

عميد كلية التربية الرياضية
للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان

موسوعة الألعاب الرياضية

- نظريات الألعاب
- التنس
- تنس الطاولة
- الألعاب الصغيرة
- تنس المضرب الخشبي
- البادمنتون

الطبعة الرابعة
١٩٨٦



دار المعارف

الناشر : دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة

محتويات الكتاب

صفحة

الباب الثانى

ألعاب صغيرة مختارة

الباب الثالث

التنس

صفحة

الباب الرابع

تنس المضرب الخشبي

الباب الخامس

تنس الطاولة

الباب السادس

البادمنتون

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة الطبعة الثالثة

هذه هى الطبعة الثالثة من كتاب « موسوعة الألعاب الرياضية » فى صورة منقحة ومزيدة . ويحتوى الكتاب فى طبعته الجديدة على ستة أبواب . يضم الباب الأول مقدمة نظرية عن الألعاب الرياضية ؛ إذ يناقش مفهوم اللعب والألعاب الرياضية ، وأنواع الألعاب الرياضية وأسس تقسيمها وأهميتها ، وأسس تعليم المهارات الحركية والقـدرات الخططية ؛ كما يتعرض لأهمية الألعاب الصغيرة من النواحى التربوية والتعليمية والوظيفية وأسس اختيارها ، والطرق العلمية لتدريسها .

ويحتوى الباب الثانى على نماذج مختارة من الألعاب الصغيرة مثل ألعاب السباقات وألعاب التتابع ، والعاب البحث عن المكان ، وألعاب المطاردة ، والمسك واللمس . وقد روعى فى اختيارها إمكانية تطبيقها فى دروس التربية الرياضية بالمدارس أو فى أثناء الوحدات التدريبية .

وقد أفردنا لكل لعبة من ألعاب التنس وتنس المضرب الخشبى وتنس الطاولة والبادمنتون بابا مستقلا يهدف إلى إكساب القارئ أحدث المعارف والمعلومات عن النواحى التاريخية والمهارات الحركية وخطط اللعب فى كل من هذه الألعاب الرياضية الأربعة . هذا بالإضافة إلى تقديم قوانين هذه الألعاب طبقاً لأحدث التعديلات .

ويشتمل هذا الكتاب على العديد من الرسوم الإيضاحية التى تعين القارئ على فهم الوصف النظرى .

ونأمل أن يقوم هذا الكتاب بتزويد خريجى وخريجات وطلبة وطالبات كليات التربية الرياضية ببعض المعلومات التى تساعدهم على النجاح فى عملهم التربوى الرياضى .

والله ولى التوفيق

يناير ١٩٨٦

محمد حسن علاوى

الباب الأول

نظريات الألعاب

الفصل الأول

مقدمة نظرية عن الألعاب الرياضية

١ – اللعب والألعاب الرياضية

يجب علينا منذ البداية أن نفرق بين « اللعب » وبين « الألعاب الرياضية » وكذلك بين « نظريات اللعب » وبين « نظريات الألعاب الرياضية » .

فاللعب هو النشاط السائد فى حياة طفل ما قبل المدرسة ، إذ يسهم بقدر وافر فى المساعدة على النمو العقلى والخلقى والبدنى والجمالى والاجتماعى . والمتتبع للأطفال فى نموهم يلاحظ تطور أنواع اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو .

وقد حاول الكثير من العلماء تفسير ظاهرة اللعب ، وظهرت إلى حيز الوجود الكثير من النظريات التى تحاول تفسير لعب الأطفال من نواحى نشأته وأسبابه ومحتوياته وأهدافه ومعناه وأهميته . ومدى العلاقة بينه وبين العمل الجدى ، فنجد أن « جروس » يؤكد بأن اللعب ماهو إلا إعداد للطفل للعمل الجدى فى الحياة المستقبلة ، ويرى بأن الغرائز هى مصدر لعب كل من الأطفال والحيوانات . وينهج « سبنسر » نهج « شيللر » فى النظر إلى لعب الأطفال من الوجهة البيولوجية ويرجعه إلى استغلال الطاقة الزائدة لدى الطفل . ويؤكد البعض الآخر بأن لعب الطفل فى مراحل نموه المختلفة ما هو إلا عملية تلخيص للمراحل التى مرت بها البشرية فى طريق تطورها . أما « جوركى » فيرى فى اللعب طريق الطفل للتعرف على العالم الذى يعيش فيه .

ويعدد « مكرنكو » الأهمية الاجتماعية للعب ويرى بأن جماعات اللعب تعتبر بمثابة الجماعة الأولى التى يرتبط فيها الطفل بالعلاقات الاجتماعية بالنسبة للأطفال الآخرين ، والتى يخضع فيها الطفل لقواعد ونظم الجماعة . أما المحللون النفسيون فينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التى تقوم بها ذات الطفل

للتوفيق بين الخبرات المتعارضة التى يمر بها، إذ يكشف الطفل الذى يعانى من مشكلة خاصة عن نفسه وعن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى .

وعموماً لايمكننا القول بوجود نظرية مثلى كاملة ، وكذلك لا يمكننا الجزم بتفضيل أحد هذه الآراء إذ أن معظمها يكمل البعض الآخر فمما لاشك فيه أن ألعاب الطفل تتميز بالتعدد والتنوع وتعمل على تحقيق الكثير من الأهداف .

ويقسم البعض لعب الأطفال من وجهة النظر التربوية إلى مايلى :

١ - اللعب الحركى :

وهو الذى يتأسس على النشاط البدنى أو الحركى للطفل مثل الألعاب الحركية التمثيلية والقصص الحركية والألعاب التى تؤدى على هيئة تمرينات واللعب الحر غير الموجه الذى يقوم به الطفل والذى يتأسس على نشاطه الحركى، وغالباً ما يتميز هذا النوع بكبر عدد المشتركين فيه ويسهم فى العمل على رفع المستوى الصحى وتنمية مختلف القدرات والمهارات الحركية والصفات البدنية والسمات الإرادية والخلقية .

٢ - اللعب التمثيلى (الايهامى) :

وفيه يقوم الطفل بمحاولة تقليد حياة وأعمال البالغين ونشاطهم الاجتماعى وبعض نواحى الأنشطة التى يقومون بها ، ولا يشترط فيه قيام الطفل بنشاط بدنى أو حركى ، إذ يقوم الأطفال على سبيل المثال بتمثيل الكبار بممارسة لعبة «الأم والطفل» وفيها يقوم بدور الأم ولعبته بدور الطفل . ويجب علينا فى هذا المجال أن نفرق بين الألعاب التى يبتكرها خيال الطفل وبين الألعاب التى يسهم الكبار فى تعليمها لهم وتلقينهم لقواعدها ونظمها . وبجانب إسهام هذا النوع من لعب الأطفال فى ترقية النشاط المعرفى للطفل فإنها تعمل على تنمية مختلف السمات النفسية .

٣ — اللعب الثقافى :

ويتمثل فى ممارسة الطفل لبعض الألعاب التى تهدف لمحاولة زيادة معارف ومعلومات الطفل والتى تعمل على تنمية وتطوير بعض العمليات العقلية كالتفكير والتركيز والملاحظة والانتباه مثلا .

وهناك بعض الألعاب التى تهدف فى المقام الأول إلى التسلية. فالطفل لا يهدف إلى القيام بواجب معين، بل نجده يبدأ فى اللعب ثم يتوقف عندما يريد ويرغب. ونادراً ما نجد أن الطفل يصيبه التعب أو الملل فى مثل هذه الألعاب . بينما نجد أن هناك بعض الألعاب الأخرى التى تحتوى على بعض الواجبات مما يتطلب بذل الجهد. وكثيراً ما نجد نسيان الطفل للواجب والهدف الذى يعمل على تحقيقه ومحاولته اللعب بلا هدف. وفى كثير من الأحيان يترك اللعب جانباً وينفض يديه ، يتحول إلى شىء آخر أو يتجول هنا وهناك لمحاولة الحصول على قسط من الراحة .

ومما هو جدير بالذكر أن معظم الموضوعات المرتبطة بلعب الأطفال ترتبط ارتباطاً مباشراً بمجال علم النفس ، ولذا لن نحاول الإفاضة فى بحثها فى هذا المجال .

أما « النظريات العامة للألعاب الرياضية » التى سوف نتصدى لبعضها فى هذا الكتاب فإنها تبحث فى مثل الموضوعات التالية :

١ — التطور التاريخى للألعاب الرياضية .

٢ — أنواع الألعاب وأسس تقسيمها ومجالاتها المختلفة .

٣ — مكانة الألعاب الرياضية وأهميتها وخصائصها المميزة .

٤ — أسلوب تعليم المهارات الحركية والقدرات الخططية فى الألعاب الرياضية .

٥ — اللياقة البدنية فى مجال الألعاب الرياضية .

٦ — أسس التحكيم ومتطلباته .

٧ — أنواع المباريات والمنافسات فى الألعاب الرياضية .

٨ — تنظيم المباريات فى الألعاب الرياضية.

وغير ذلك من مختلف الموضوعات الأخرى .

٢ ـ أنواع الألعاب

إن أى تقسيم أو تصنيف للألعاب عامة ــ كأى تقسيم ــ لابد أن يتأسس على وجهة نظر معينة تخضع للحاجة العملية ، ويسهم فى التعرف على المجموعات المتشابهة ، ويسهل المقارنة بين كل نوع وآخر ، كما يعتبر بمثابة نقطة انطلاق أومرحلة ضرورية فى طريق العمل العلمى .

وقد قام « جوتس موتث » بتقسيم الألعاب عامة طبقاً لنوع النشاط الذى يقوم به الفرد إلى : ألعاب هادئة (غير حركية) ، وألعاب حركية . فالألعاب الهادئة (غير الحركية) هى تلك الألعاب التى تتميز بقلة أوبعدم متطلباتها الحركية ، ومن أمثلتها ألعاب الانتباه والملاحظة والتصور والتفكير وحل الألغاز ، وكذلك مختلف ألعاب الطاولة والورق وما إلى ذلك . وهذه الألعاب ليست موضوع بحثنا فى هذا المجال بالرغم من أهمية معظمها للمربى الرياضى فى غضون عمليات تربية الأطفال والفتيان .

أما الألعاب الحركية ــ وهى موضوع دراستنا ــ فقد تبلورت فى غضون التطور التاريخى لمختلف الأنشطة الرياضية إلى ما يلى :

١ ــ الألعاب الصغيرة

٢ ــ الألعاب الرياضية الكبيرة .

(ا) الألعاب الصغيرة

تحديد الألعاب الصغيرة :

استخدمت المراجع الرياضية فى السنوات الأخيرة مصطلح « الألعاب الصغيرة » للإشارة إلى مجموعات متعددة من ألعاب الجرى وألعاب الكرات الصغيرة ، والألعاب التى تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة ، وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التى تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها

وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة .

ونظراً لتعدد أنواع الألعاب الصغيرة فقد ظهرت الحاجة إلى وضع حد فاصل يمكن بمقتضاه سهولة تمييزها وتحديد مجالها مما يسهم فى فصلها عن غيرها من الألعاب أو الأنشطة الرياضية الأخرى . ومن أهم النقاط التى يمكن بها تحديد الألعاب الصغيرة ما يلى :

١ — لايشترط ممارستها طبقاً لقواعد وقوانين دولية رسمية معترف بها ، إذ لايرتبط فيها زمن اللعب ، أو عدد اللاعبين ، أو مساحة وحجم مكان اللعب ، أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية أو عالمية .

٢ — سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعب بما يتناسب والظروف والمناسبات ، أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف التربوية أو التعليمية المعينة ، وفى كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبون أنفسهم بتحديد واختيار القوانين التى يرغبون فى تطبيقها أثناء اللعب .

٣ — عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة معينة لكل لعبة .

٤ — عدم وجود اتحادات رياضية مستقلة تشرف على نشاط هذه الألعاب .

٥ — لاتخضع للطرق المتعارف عليها فى تنظيم المسابقات كطريقة «الدورى» أو «خروج المغلوب» من مرة واحدة أو من أكثر من مرة مثلا .

تقسيم الألعاب الصغيرة :

هناك وجهات نظر متعددة تحاول تقسيم «الألعاب الصغيرة» إلى مجموعات متجانسة بالرغم من تعدد أنواعها ومجالاتها مما لايدخل تحت حصر أو تحديد . وعموماً لا يوجد لدينا — الآن — تقسيم مثالى للأنواع المتعددة للألعاب الصغيرة ، ولكننا نحبذ وجهة نظر «ديبلر» رئيس قسم الألعاب بمعهد «ليبزج» بألمانيا الشرقية فى تقسيمه للألعاب الصغيرة إلى عدة مجموعات متجانسة تختلف عن غيرها بالنسبة لتأثيرها التربوى والتعليمى وبالنسبة لطبيعة نشاطها إلى ما يلى :

١ – ألعاب الغناء :

وتحتوى على الألعاب التمثيلية وألعاب الرقص بمصاحبة الغناء .

٢ – ألعاب الجرى :

وتشتمل على ألعاب السباقات والتتابعات ، وألعاب المسك واللمس والمطاردة ، وألعاب البحث عن المكان .

٣ – ألعاب الكرات :

وتحتوى على مختلف ألعاب الكرات التى تمهد لتعليم الرمى واللقف ، ودقة التصويب ، أو تجنب وتفادى الإصابة ، وألعاب الكرات لإصابة المرمى أو للوصول بالكرة إلى علامة معينة .

٤ – ألعاب القوة والرشاقة :

وتشتمل على ألعاب المنازلات والشد والدفع والجذب والمفاداة وألعاب التوازن .

٥ – ألعاب تدريب الحواس :

وتتكون من الألعاب التى تهدف لتدريب دقة الملاحظة وسرعة الاستجابة (رد الفعل) والانتباه وما إلى ذلك .

٦ – الألعاب الصغيرة فى الماء :

وهى تلك الألعاب التى تمارس فى المياه الضحلة أو العميقة والألعاب الصغيرة باستخدام القوارب أو معينات السباحة .

٧ – ألعاب الشتاء :

وهى الألعاب التى تمارس على الجليد أو ألعاب الترحلق .

٨ — ألعاب الخلاء :

وتتمثل فى ألعاب تعقب الأثر والبحث عن الكنز وألعاب الهجوم والدفاع والانقضاض .

ويجب علينا أن نفرق بين الألعاب الصغيرة وبين « التدريبات التنافسية » التى تهدف أساساً لمحاولة إتقان وتثبيت بعض المهارات الحركية المعينة ، كما هو الحال على سبيل المثال بالنسبة لسباق التصويب على السلة بين مجموعتين من لاعبى كرة السلة إذا أن ذلك يهدف بالدرجة الأولى إلى تعلم وإتقان مهارة التصويب على السلة تحت ظروف معينة وفى شكل تدريب تنافسى مشابه لما يحدث فى أثناء المباراة ولكنه لا يملك كل مقومات الألعاب الصغيرة السالفة الذكر ، بالرغم من توافر بعض أوجه الشبه بينهما .

ويجب علينا مراعاة أن الألعاب الصغيرة تتدرج من ألعاب بسيطة التنظيم إلى ألعاب أكثر تنظيما والتى تشبه — إلى حد معين — الألعاب الرياضية الكبيرة من حيث المهارات الحركية وخطط اللعب وقواعد اللعبة ، ولذا ينظر إلى هذا النوع من الألعاب الصغيرة على أنها ألعاب تمهيدية لممارسة الألعاب الرياضية الكبيرة .

(ب) الألعاب الرياضية الكبيرة

تحديد الألعاب الرياضية الكبيرة :

الألعاب الرياضية الكبيرة هى تلك الأنشطة الحركية التى تمارس باستخدام « الكرة » كأداة للعب والتى تتميز بالطابع التنافسى الذى يرتبط بارتفاع مستوى الأداء ، وتمارس على هيئة منافسات جماعية (ألعاب فرق) ، أو زوجية ، أو فردية طبقاً لقواعد وقوانين دولية أو عالمية يتحدد بمقتضاها زمن اللعب ، وعدد اللاعبين ومساحة الملعب ، وأدوات اللعب ، وطريقة اللعب وقواعده . . إلخ .

وتتميز الألعاب الرياضية الكبيرة بخصائص معينة تميزها عن غيرها من أنواع

الأنشطة الرياضية الأخرى كألعاب القوى والسباحة والجمباز والفروسية والدراجات . إلخ ، وإن كانت تتفق مع المنازلات (الرياضات) مثل الملاكمة والمصارعة والسلاح فى بعض هذه الخصائص .

فبالإضافة إلى المتطلبات المهارية والبدنية والخططية الخاصة بالألعاب الرياضية الكبيرة فإنها تشترك معاً فى الخصائص التالية :

١ — الكفاح الإيجابى المباشر وجهاً لوجه بين المنافسين ، ومحاولة كل منهم التغلب على الآخر ، وذلك بتوقع هدف أو غرض المنافس والعمل على إحباطه فى إطار قواعد وقوانين اللعب .

٢ — لايتحدد السلوك الصحيح للاعب — فى أثناء المباراة — طبقاً لدرجة مستواه الفنى أو البدنى فحسب ، بل يرتبط ارتباطاً مباشراً بمستوى بقية الزملاء ومدى قدرتهم على إخضاع أداة اللعب المتحركة (الكرة) .

٣ — سرعة تغيير اللاعبين لأماكنهم بالإضافة إلى سرعة انتقال أداة اللعب (الكرة) ، مما يتطلب القدر الكبير من القدرة على الاستجابة (رد الفعل) والرشاقة وإمكانية التوقع الصحيح .

٤ — لا تتكرر مواقف اللعب المتعددة على وتيرة واحدة ، كما أن لكل موقف من تلك المواقف حلول ممكنة ومتعددة . وهذا يتطلب — بطبيعة الحال — تميز اللاعب بقدرة حركية معينة مع ارتباط ذلك بما يسمى « بذكاء اللعب » أو « التفكير الخططي » .

٥ — نظراً لأن اللاعب يقوم بتوزيع تركيزه البصرى على نواح متعددة مثل الكرة المتحركة ، وحركات المنافسين والزملاء ، والهدف الذى ينوى القيام به (استقبال الكرة أو التصويب مثلا) فإن الأمر يتطلب إسهام « الإدراك الحركى » بدرجة كبيرة لإمكان تعويض عدم القدرة على التركيز البصرى نحو موضوع واحد فقط . ومن أمثلة ذلك قيام اللاعب بتنطيط الكرة فى كرة السلة أو كرة اليد مع عدم تركيز النظر على الكرة .

٦ — لا تتحدد المهارات الحركية من وجهة نظر الأداء الحركى المثالى ، بل يرتبط ذلك بصورة مباشرة بالخطة الفردية للاعب والتى تخضع دائماً للخطة الجماعية .

تقسيم الألعاب الرياضية الكبيرة :

تتميز الألعاب الرياضية الكبيرة بتعددها وتنوعها . وهناك وجهات نظر متعددة تحاول تقسيمها إلى مجموعات متجانسة طبقاً لوجهات النظر التالية :

١ ـ مكان اللعب :

فهناك ألعاب تمارس على الملاعب الصغيرة الحجم (داخل الصالات غالباً) ، وألعاب تمارس فى الملاعب الكبيرة الحجم (فى الخلاء غالبا) .

٢ ـ أداة اللعب :

فهناك ألعاب تمارس باستخدام أداة للعب الكرة كالمضارب والعصى وما إلى ذلك ، وألعاب أخرى دون استخدام أداة ما .

٣ ـ عدد المشتركين :

كالألعاب الفردية أو الزوجية أو الألعاب الجماعية .

٤ ـ درجة الاحتكاك الجثمانى :

فهناك ألعاب تسمح بالاحتكاك الجثمانى وألعاب أخرى لا تقر ذلك .

٥ ـ موسم اللعبة :

كالألعاب الشتوية أو الألعاب الصيفية أو الألعاب التى تمارس طوال الموسم .

ونحن نرى أن تقسيم الألعاب الرياضية الكبيرة طبقاً لوجهات النظر السالفة الذكر يعترضه الكثير من الصعوبات ، بالإضافة إلى تداخل معظم وجهات النظر السالفة الذكر بعضها مع البعض الآخر مما لا يسمح بتقسيم دقيق لأنواع الألعاب الرياضية الكبيرة المتعددة .

غير أننا نحبذ وجهة النظر التى تنادى بتقسيم الألعاب الرياضية الكبيرة طبقاً « لهدف أو فكرة اللعبة » ، إذ يسهم ذلك – من وجهة نظرنا أيضاً – فى التحديد الدقيق لطبيعة مجموعات الألعاب المتجانسة . وقياساً على ذلك فإنه يمكننا تقسيم الألعاب الرياضية الكبيرة كما يلى :

١ – ألعاب المرمى :

وهى تلك الألعاب الرياضية الجماعية التى تهدف أساساً لمحاولة وضع الكرة فى مرمى الفريق المنافس. ويمكن تقسيمها داخلياً إلى ألعاب تسمح بالاحتكاك الجثمانى ،

(ا) ألعاب تسمح بالاحتكاك الجثمانى :

١ – كرة القدم .

٢ – كرة اليد (٧ أفراد ، ١١ فرداً) .

٣ – كرة الماء .

٤ – هوكى الجليد : وهى لعبة تشبه الهوكى وتمارس على الملاعب الجليدية .

٥ – الرجبى .

٦ – كرة القدم الأمريكية : وهى لعبة تمارس على نطاق واسع فى الولايات المتحدة الأمريكية وتشبه لعبة « الرجبى » إلى حد بعيد ولكنها تختلف عنها فى درجة الاحتكاك الجثمانى وخطط اللعب وتقسيم الملعب .

٧ – اللاكروس : وهى لعبة تمارس فى كندا والولايات المتحدة الأمريكية وتشبه فى فكرتها لعبة « الهوكى » مع اختلاف واضح فى مضارب اللعب وشكل الملعب والمرمى وقواعد اللعب .

(ب) ألعاب لا تسمح بالاحتكاك الجثمانى :

٨ – كرة السلة .

٩ – الهوكى .

١٠ – كرة الشبكة .

١١ – البولو (بولو الخيل) .

١٢ — بولو الدراجة : مثل البولو ولكن الاستعاضة عن ركوب الخيل بركوب الدراجة .

١٣ — هوكى الانزلاق .

٢ — ألعاب إرجاع الكرة :

وهى تلك الألعاب الرياضية التى تهدف أساساً لمحاولة إرجاع الكرة بطريقة صحيحة عبر شبكة إلى ملعب المنافس، أو إرجاع الكرة عقب ارتدادها من حائط، وذلك بصورة تسهم فى عدم قدرة المنافس على إرجاع الكرة ثانية . ويمكن تسمية هذه الألعاب « بألعاب الصد والرد » . ويمكن تقسيم هذه المجموعة داخلياً إلى ألعاب فردية وزوجية وألعاب جماعية كما يلى :

(ا) ألعاب فردية وزوجية :

١ — التنس .

٢ — تنس الطاولة .

٣ — تنس المضرب الخشبي .

٤ — البادمنتن (الكرة المراشة) .

٥ — الاسكواش .

(ب) ألعاب جماعية :

٥ — الكرة الطائرة .

٦ — كرة القبضة : (فى ألمانيا بصفة خاصة) .

٣ — ألعاب ضرب أو رمى الكرة :

وهى كلها ألعاب جماعية تهدف أساساً إلى ضرب الكرة أو رميها مع ارتباطها غالباً بالجرى لتسجيل النقاط وتنقسم إلى ما يلى :

١ — البيس بول .

٢ — السوفت بول

٣ — البيس بول الفنلندية : تشبه البيس بول الأمريكية وتختلف عنها فى توجيه ضرب الكرة إلى أعلى .

٤ — الكريكت .

٥ — اللجم : وهى لعبة شعبية تمارس فى جمهورية مصر العربية .

٤ — ألعاب توجيه ودفع الكرة :

تشكل هذه الألعاب مجموعة خاصة تدخل تحت نطاق الألعاب الرياضية . وهى ألعاب فردية تتميز بضآلة متطلباتها الحركية ، وتمارس باستخدام الكرات المستديرة والصماء (التى لا ترتد بسهولة عند رميها على الأرض) لمحاولة دفعها وتوجيهها لهدف معين (داخل ثقب أو لتصطدم أو لتعبر شىء معين) وتشتمل على ما يلى :

١ — البليارد .

٢ — الجولف .

٣ — الكروكيه .

٤ — البوتشا : (فى إيطاليا وسويسرا بصفة خاصة) .

٣ — أهمية الألعاب الرياضية

تحتل الألعاب الرياضية عامة على مكانة مرموقة بين مختلف الأنشطة الرياضية المتعددة . وإذا ألقينا نظرة على عدد الألعاب الرياضية التى تشرف عليها الاتحادات الرياضية الدولية لوجدناها تناهز حوالى نصف عدد الاتحادات الدولية لمختلف الأنشطة الرياضية جميعها . هذا بالإضافة إلى عدد وافر من الألعاب الصغيرة التى تشكل حيزاً كبيراً فى محيط النشاط المدرسى وخاصة فى دروس التربية الرياضية ، كما

يوجد هناك الكثير من الألعاب الشعبية المعروفة .

وتتميز الألعاب الرياضية بقيمتها التربوية ، إذ أنها تمهد السبيل نحو التربية الخلقية والإرادية . فالمجالات المتعددة للألعاب الرياضية تسهم فى تنمية سمات التعاون والولاء والإخاء والنظم والطاعة والأمانة والاعتماد على النفس والكفاح فى سبيل الفوز والشجاعة والجرأة وغير ذلك من مختلف السمات الإرادية والخلقية الحميدة .

كما تعتبر من الوسائل الهامة التى تسهم فى تنمية مختلف القدرات العقلية ، إذ أنها تتيح للفرد فرصاً متعددة لتنمية سرعة التفكير والتصرف والإدراك والتصور والتذكر وما إلى ذلك من مختلف العمليات العقلية .

كما لا يمكن إغفال التأثير المباشر للألعاب الرياضية على تشكيل وتكوين جسم الفرد وتقوية مختلف أعضائه وأجهزته الحيوية ، وإكسابه للقدرات والمهارات الحركية المتعددة ، ولمختلف الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة مما يؤثر بصورة إيجابية على شخصية الفرد .

وفى وقتنا الحالى نجد أن الألعاب الرياضية تمتص اهتمامات الشعوب نظراً لكثرة عدد الممارسين والمتفرجين ، ويعزى أسباب احتلال الألعاب الرياضية لتلك المكانة الكبرى بين مختلف الأفراد على اختلاف أجناسهم وأعمارهم وقدراتهم وسماتهم إلى المميزات التى تتحلى بها ، والتى نجملها فيما يلى :

١ — ارتباطها بعناصر المرح والسرور والاستثارة المحببة إلى النفس ، إذ تتميز بمواقفها المتعددة المتباينة من لحظة لأخرى .

٢ — تحمل فى طياتها الطابع التنافسى الذى يتمثل فى الكفاح الدائم المباشر وجهاً لوجه مع المنافس ، ولا تتحدد نتيجة هذا الكفاح — فى أغلب الأحيان — إلا فى نهاية المنافسة .

٣ — تعدد إمكانياتها الحركية ومتطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحركى والتفكير الخلاق داخل إطار قانون اللعب .

٤ — إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة ودون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية كالأدوات والأجهزة وما إلى ذلك .

٥ — سهولة تعلم وإتقان عدد كبير من الألعاب الرياضية فى وقت قصير نسبياً مما يمنح الفرد خبرات النجاح السارة التى تؤثر بصورة إيجابية على ثقة الفرد بنفسه وبقدراته والتى تؤثر بالتالى على مكونات شخصيته .

هذا بالإضافة إلى أن الألعاب الرياضية تسهم بقدر كبير فى تشكيل وقت الفراغ لجميع الأفراد، ويمكن ممارستها فى أوقات الراحة بين فترات العمل أو فى المعسكرات والمخيمات والرحلات ، كما أن كثرة عددها يتيح الفرصة أمام جميع الأفراد على اختلافهم لاختيار ما يناسبهم .

مما تقدم يمكننا القول بأن الألعاب الرياضية تعتبر — نظراً لإمكانياتها المتعددة — من الوسائل الهامة التى تسهم بقسط وافر فى تشكيل وتكوين الشخصية .

تعليم المهارات الحركية

إن عملية تعليم المهارات الحركية الأساسية فى الألعاب الرياضية هى تلك العملية المقننة التى تهدف لمحاولة العمل على إتقان اللاعب لتلك الحركات التى يحتاج إلى أدائها فى مختلف المواقف التى تتطلبها اللعبة . وتنقسم المهارات الحركية الأساسية فى معظم الألعاب الرياضية إلى المهارات الحركية باستخدام الكرة ، والمهارات الحركية بدون استخدام الكرة .

وتمر عملية تعلم المهارات الحركية الأساسية بثلاثة مراحل هامة ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها ، وتتلخص فيما يلى :

المرحلة الأولى : اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية .

المرحلة الثانية : اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية .

المرحلة الثالثة : إتقان وتثبيت المهارة الحركية .

وفى غضون هذه المراحل المختلفة يقوم المربى الرياضى باستخدام عدة وسائل معينة تسهم بدرجة كبيرة فى عملية تعلم مختلف المهارات الحركية . ومن أهم هذه الوسائل المعينة مايلى :

١ ــ الوسائل السمعية :

وتتلخص فى التقديم اللفظى ، وشرح ووصف المهارة الحركية ، والمناقشات وإبداء الملاحظات ، واستخدام مختلف الأجهزة السمعية (كالمذياع مثلا) وما إلى ذلك من مختلف الوسائل التى تؤثر على اللاعب باستخدام الكلمة المنطوقة .

٢ ــ الوسائل البصرية :

وتتلخص فى أداء نموذج للمهارة الحركية سواء بواسطة المربى الرياضى أو باستخدام مختلف الأجهزة المرئية (كالأفلام مثلا) أو العلامات المرئية (كالعلامات التى تحدد المناطق التى ينبغى على اللاعب التصويب إليها مثلا) وما إلى ذلك من مختلف الوسائل المرئية التى تسهم فى إكساب اللاعب للتصور البصرى للمهارة الحركية .

٣ ــ الوسائل العملية :

وتتأسس على الممارسة الإيجابية للمهارة الحركية بواسطة اللاعب نفسه ، وكذلك الممارسة باستخدام مختلف الأجهزة المساعدة (كما هو الحال بالنسبة للكرة المعلقة عند تعلم ضربات الإرسال أو الضربات الساحقة فى الكرة الطائرة مثلا) ، أو الممارسة باستخدام طرق التدريب المختلفة .

ومما هو جدير بالذكر أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين هذه الوسائل السالفة الذكر ، كما يمكن استخدامها فى جميع مراحل التعلم الحركى ، وبطبيعة الحال تحتل بعض هذه الوسائل المعينة على المكانة الأولى فى مرحلة معينة وتصبح الوسائل الأخرى عبارة عن وسائل مساعدة تأتى فى المرتبة التالية . كما يرتبط اختيارها طبقاً للهدف الرئيسى المنشود ، وطبقاً للخصائص المميزة لكل من المهارة الحركية واللاعب .

١ – اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية

يرمز التوافق الأولى للمهارة الحركية إلى اكتساب اللاعب للمهارة الحركية فى صورتها البدائية . وتكمن أهمية هذه المرحلة فى أنها تشكل الأساس الأول فى طريق إتقان المهارة الحركية . ويتميز أداء المهارة الحركية فى هذه المرحلة بالزيادة المفرطة فى بذل الجهد الذى يؤدى بالتالى إلى سرعة التعب ، وكذلك الافتقار إلى الدقة المطلوبة ، وكبر حجم الحركات عن القدر اللازم ، وزيادة سرعة وفجائية الحركات مما لا ينطبق على الهدف المنشود من المهارة الحركية .

ويمكن للمربى الرياضى استخدام مختلف الوسائل المعينة السابقة الذكر مع مراعاة احتلال الوسائل العملية للمرتبة الأولى بالنسبة للأهمية ، ويتمثل ذلك فى الممارسة العملية كتجربة أولية تهدف إلى تذوق المهارة الحركية واكتساب الإحساس الحركى .

ولضمان الإفادة من الوسائل المعينة ينبغى على المربى الرياضى مراعاة مايلى :

١ – يراعى بالنسبة للوسائل السمعية أن يتسم التقديم اللفظى والشرح بالوضوح بحيث يتناسب مع مستوى فهم الأفراد، مع ضرورة استخدام المصطلحات الصحيحة لضمان القدرة على سرعة الإدراك والتصور والتمييز . ومن المستحسن ارتباط التقديم والشرح والإيضاح بالطابع الانفعالى المحبب إلى النفس وذلك باختيار مختلف التعبيرات والألفاظ المعينة التى تعمل على إثارة ميل اللاعب للتقليد وزيادة الثقة بالنفس مما يضفى على الموقف التعليمى الروح الانفعالية الإيجابية السارة .

٢ – بالنسبة للوسائل البصرية يجب مراعاة إسهامها فى الربط بين النواحى العيانية (الأشياء التى يشاهدها الفرد بعينيه) والنواحى التجريدية (التى تنتج عن ارتباط الرؤية البصرية بالتفكير) . وتعتبر عملية تقديم نموذج للمهارة الحركية من أهم الوسائل التقليدية المستخدمة فى هذه المرحلة ، ولذا يجب مراعاة أن يكون بمقدور الجميع رؤية النموذج بصورة واضحة ، وأن يتسم الأداء بالدقة نظراً لأن النموذج الخاطىء يقف حجر عثرة فى وجه اللاعب و يحجب ظهور واستدعاء التصور

الصحيح للمهارة الحركية ، كما يعمل على الإقلال من درجة حماس وميل الفرد للتقليد .

٣ — إن التعلم الحقيقى يبدأ أولا بالنسبة للاعب عند الأداء والممارسة — أى عندما يقوم بالتجربة الأولى لأداء المهارة الحركية ، ثم تكرار الأداء لاكتساب الإحساس الحركى بالمهارة . فأداء اللاعب للمهارة الحركية — ولو أنه يتسم بعدم الإتقان والدقة — إلا أنه يعمل على اكتساب اللاعب ببعض الخبرة للقوة الحقيقية لعمل العضلات ، والإحساس بالتوتر العضلى للعضلات العاملة ، وكذلك الإحساس بالوضع الذى يتخذه الجسم فى أثناء أداء المهارة الحركية وما إلى ذلك .

٢ — اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية

تبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع اللاعب تكرار أداء المهارة الحركية بشكل بدائى ، أى فى حالة عدم وضع أية اعتبارات بالنسبة لنوع الجودة ودرجة المستوى . وفى هذه المرحلة يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة السابق ذكرها بحيث تتناسب مع درجة المستوى الذى وصل إليه اللاعب . وتحتل الوسائل العملية مكانة ملحوظة فى هذه المرحلة ، ويتمثل ذلك فى التدريب على أداء المهارة الحركية ككل وكأجزاء ، كما يرتبط ذلك بعملية إصلاح الأخطاء .

التدريب على المهارة الحركية كأجزاء :

فى هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية إلى عدة أجزاء صغيرة ، ويقوم اللاعب بأداء كل جزء على حدة ، ثم ينتقل إلى الجزء التالى بعد إتقانه للجزء الأول وهكذا حتى ينتهى من تعلم جميع أجزاء المهارة الحركية ، ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كلها كنتيجة لإتقانه لمختلف الأجزاء المكونة لها ، وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية المركبة التى تتميز بالصعوبة والتعقيد ، إلا أن أهم عيوبها تتركز فى أن إتقان اللاعب لأداء مختلف أجزاء المهارة الحركية لا يعنى بالضرورة إتقانه للمهارة الحركية

كوحدة واحدة ، هذا بالإضافة إلى أن هناك بعض المهارات الحركية التي لا يمكن تجزئتها.

التدريب على المهارة الحركية ككل :

في هذه الطريقة يقوم اللاعب بتعلم المهارة الحركية وموالاة التدريب عليها كوحدة واحدة دون انفصام أوتجزئة، وتستخدم هذه الطريقة بنجاح عند تعلم بعض المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها . ويرى البعض أن هذه الطريقة لاتناسب — غالباً — المهارات الحركية المعقدة ، وكذلك المهارات الحركية المركبة من بعض الأجزاء الصعبة وبعض الأجزاء البسيطة السهلة نظراً لأن تكرارأداء مثل هذه المهارة الحركية ككل يقتضي إنفاق وبذل جهد ضائع في أداء الأجزاء السهلة. بالإضافة إلى أن اللاعب لا يستطيع — غالباً — التركيز بصفة دائمة على كل أجزاء المهارة الحركية دفعة واحدة بل كثيراً مانجد إتقانه لجزء معين منها على حساب الجزء الآخر.

ويفضل الكثيرون في الوقت الحالي مزج الطريقتين السابقتين معاً للإفادة من محاسن كل منهما مع إمكان تلافي عيوب كل طريقة . وفي تلك الحالة يمكن البدء بتعلم المهارة الحركية ككل ثم التدريب على تلك الأجزاء المعينة من المهارة الحركية التي لايؤديها اللاعب على الوجه الأكمل ، ثم يعقب ذلك التدريب على المهارة الحركية ككل مرة ثانية مع مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات مترابطة .

إصلاح الأخطاء :

يقتضي اكتساب اللاعب للتوافق الجيد للمهارة الحركية سرعة قيام المربي الرياضي بإصلاح الأخطاء التي ترتبط بالأداء . وغالباً ما يعزى أسباب ظهور بعض الأخطاء في الأداء الحركي إلى مايلي :

١ — سوء فهم اللاعب أوالتصور الخاطىء للمهارة الحركية وهدفها .
٢ — عدم كفاية الاستعداد البدني للاعب أو إحساسه بالتعب أوالإرهاق .
٣ — خوف اللاعب أوعدم ثقته في قدراته .
٤ — قصورفي بعض الأدوات أوالأجهزة المستخدمة .

٥ – الانتقال السلبي لأثر التدريب – ويعني التأثير السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة الحركية الجديدة المراد تعلمها .

ويعتبر إلمام المربي الرياضي بعناصر المهارة الحركية في جميع مراحلها وكذلك امتلاكه للقدرة الجيدة على الملاحظة من أهم العوامل التي تسهم في سرعة اكتشافه لمكمن الخطأ في الأداء . وينبغي على المربي الرياضي مراعاة النقاط التالية :

١ – سرعة إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة .

٢ – البدء بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها ، أي إصلاح الأخطاء الأساسية ثم الانتقال للأخطاء الفرعية ، إذ كثيراً ما يؤدي إصلاح الخطأ الأساسي إلى اختفاء بعض الأخطاء الفرعية المرتبطة بالأداء .

٣ – مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح ، وذلك بإعادة عرض النموذج الصحيح للمهارة الحركية عقب الأداء الخاطئ لأحد اللاعبين .

٤ – محاولة استخدام بعض التمرينات التي تعد للمهارة الحركية لإمكان إصلاح بعض الأخطاء المعينة.

٣ – إتقان وتثبيت المهارة الحركية

في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت أداء المهارة الحركية من خلال موالاة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت نطاق الظروف والعوامل المتعددة والمتنوعة ، ويمكن استخدام المراحل التدريجية التالية :

١ – التدريب على المهارة الحركية تحت ظروف سهلة ومبسطة وثابتة بقدر الإمكان مع مراعاة تكرار أداء المهارة الحركية كأجزاء وككل .

٢ – التدريب على المهارة الحركية لمحاولة إضافة عامل سرعة التوقيت إلى صحة الأداء .

٣ – التدريب على المهارة الحركية تحت ظروف مختلفة ومتباينة مثل وجود

منافس إيجابي يحاول جاهداً إعاقة اللاعب عن الأداء الناجح ، أو بواسطة إدماج بعض المهارات الحركية بعضها بالبعض الآخر .

٤ — التدريب على المهارة الحركية تحت ظروف مشابهة لما يحدث في المباريات.

٥ — اختبار عملية إتقان وتثبيت المهارة الحركية في المنافسات أو بواسطة الاختبارات والمقاييس الرياضية .

٥ — تعليم خطط اللعب

مفهوم خطط اللعب :

يعرف « شتيلر » مصطلح « الخطة Taktik » في الألعاب الرياضية بأنه فن التحركات في أثناء المباراة ، كما يعرفه البعض الآخر بأنه فن إدارة أو قيادة المباراة الرياضية . ومصطلح « الخطة Taktik » مستعار من لغة الحروب ويقصد به في هذا المجال فن الحرب في غضون المعركة .

وتنقسم الخطط في الألعاب الرياضية إلى :

(ا) الخطط الهجومية : ويقصد بها غالباً كل التحركات التي يقوم بها الفريق عندما تكون الكرة في حيازته .

(ب) الخطط الدفاعية : وهي كل التحركات التي يقوم بها الفريق عندما تكون الكرة في حيازة الفريق المنافس .

كما تنقسم الخطط الهجومية والدفاعية إلى مايلي :

١ — خطط فردية : وتتمثل في اختيار واستخدام مختلف المهارات الحركية الأساسية .

٢ — خطط جماعية ، وتنقسم إلى :

(ا) خطط مجموعة محددة من لاعبي الفريق .

(ب) خطط الفريق بأكمله .

وغالباً ما ترتبط الخطط الجماعية فى الألعاب الرياضية بما يسمى « بطريقة اللعب » . ويقصد « بطريقة اللعب » اتخاذ الفريق لمراكز أو أوضاع معينة مع تحديد مهام ووظيفة كل لاعب ، ومن أمثلة « طرق اللعب » المشهورة طريقة « ١-٤-٢-٤ » ، وطريقة قلب الهجوم المتأخر أو المتقدم فى كرة القدم مثلا ، وكذلك طريقة « الهجوم الخاطف » فى كرة السلة أو كرة اليد ، وطريقة الدفاع « رجل لرجل » أو « الدفاع عن المنطقة » . ومن أهم مميزات طريقة اللعب الجيدة (سواء الهجومية أو الدفاعية) مايلى :

سهولة تنفيذها ومرونتها وضمان موازنتها بين الهجوم والدفاع والتوزيع العادل لقوة الفريق وإمكانية سرعة الانتقال من الهجوم للدفاع وبالعكس .

أسلوب التعليم الخططى :

تهدف عملية التعليم الخططى إلى إكساب اللاعب للمعارف والمعلومات والقدرات الخططية وإتقانه لها بالقدر الكافى الذى يمكنه من حسن التصرف فى مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة فى أثناء المباراة . وتشتمل عملية التعليم الخططى على المكونات التالية التى ترتبط فيما بينها مكونة وحدة واحدة تؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها :

١ — اكتساب المعارف الخططية الخاصة .

٢ — إتقان وتثبيت الأداء الخططى .

٣ — تنمية القدرات الخلاقة .

١ — اكتساب المعارف الخططية الخاصة :

تحتل عملية اكتساب وإتقان اللاعب للمعارف الخططية الخاصة على درجة كبيرة من الأهمية ، إذ يتأسس عليها اكتساب وتثبيت السلوك الخططى الصحيح فى أثناء المباريات نظراً لأن المعارف النظرية التى يكتسبها اللاعب والتى تجد صداها فى التطبيق العملى فى المباراة هى التى تشكل الخبرات المختلفة للاعب والتى يطلق عليها مصطلح « خبرة المباريات » . وينصح البعض باستخدام المراحل التالية لضمان اكتساب اللاعب لهذه المعارف الخططية الخاصة :

المرحلة الأولى : شرح قواعد وقوانين اللعب الأساسية .

المرحلة الثانية : وصف طرق اللعب المختلفة مع الشرح الوافى لمراكز اللاعبين والواجبات الملقاة على عاتق كل لاعب .

المرحلة الثالثة : التحليل الوافى لكل مرحلة من مراحل اللعب ، مع توجيه النظر لأهم الأخطاء التى يحتمل حدوثها أو تلك الأخطاء التى ارتكبها بعض الزملاء أو المنافسين .

المرحلة الرابعة : معالجة بعض المواقف الخططية التى تختلف فى درجة صعوبتها ووضع أنسب الحلول لها .

وينبغى مراعاة تشكيل عملية الشرح والوصف بصورة تتسم بالوضوح والتشويق ، ولذا يحسن استخدام النماذج المختلفة للملعب واللاعبين واللوحات والأفلام والرسومات البيانية وغيرها من الوسائل المعينة التى تصبغ عملية التعلم بالصبغة المحببة إلى النفس .

كما ينبغى مراعاة الاشتراك الإيجابى للاعب فى المناقشات . كما يمكن تقويم وتحليل بعض المنافسات الهامة ، أو بعض المنافسات التى اشترك فيها اللاعب لضمان زيادة رصيد خبرة الفرد الرياضى فى مختلف النواحى الخططية .

٢ — إتقان وتثبيت الأداء الخططى :

إن إتقان الفرد والفريق للأداء الخططى الصحيح يشكل الأساس الهام للمستوى الرياضى العالى . وفى هذه المرحلة يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح ، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب . ويحسن ارتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التى يحتمل قيام المنافس بها وطريقة مجابهتها ، مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء لضمان تحليل تلك المواقف تحليلا كافياً يضمن قدرة الفرد على إتقان مجابهتها . ويحسن تقسيم عملية التدريب على تلك المواقف إلى بعض المراحل التى تسهم فى اكتساب وتثبيت الأداء الخططى كما يلى :

المرحلة الأولى : التدريب على الأداء الخططى تحت ظروف سهلة مبسطة .

إذ يمكن تعليم اللاعب مفردات الأداء الخططى باستخدام التمرينات الإعدادية الخاصة مع مراعاة العمل على تطوير مختلف النواحى البدنية والمهارية والنفسية اللازمة لتحقيق الأداء على أكمل وجه . وعندما يتمكن اللاعب من إتقان المفردات المختلفة التى تشكل فى مجموعها الأداء الخططى المطلوب فإنه يصبح من الضرورى بعد ذلك التدريب على الأداء الخططى ككل مع مراعاة تشكيل مختلف التدريبات بحيث تسمح بحسن التطبيق .

المرحلة الثانية : التدريب على نفس الأداء الخططى مع التغيير فى طبيعة المواقف .

وتبدأ هذه المرحلة عندما يتمكن اللاعب من إتقان نفس الأداء الخططى فى أكثر من موقف من مواقف اللعب المختلفة. وتهدف هذه المرحلة إلى إكساب اللاعب القدرة على الاختيار المستقل الخلاق لنوع الأداء الخططى المناسب للموقف المعين . وفى هذا المجال يمكن استخدام بعض مواقف اللعب التى تناسب كل أداء خططى معين ، كما يمكن إعطاء التعليمات اللازمة للزميل المنافس (الذى يقوم بمحاولة إعاقة الأداء الخططى للاعب) بالسلوك الذى ينبغى عليه القيام به حتى نستطيع الحكم على صحة اختيار اللاعب لنوع الأداء المناسب لكل موقف .

المرحلة الثالثة : التدريب على اختيار نوع معين من الأداء الخططى لمجابهة بعض المواقف المعينة التى تحدث فى غضون المباراة .

وفى هذه المرحلة يمكن اشراك اللاعب فى منافسات تدريبية مع منافسين يختلفون من حيث المستوى ، وتتبع قدرة الفرد على اختيار نوع الأداء الخططى المناسب للموقف وتسجيل نتائج هذا الاختيار . وفى حالة إخفاق اللاعب فى اختياره للأداء الخططى المناسب فيجب على المربى الرياضى البحث عن أسباب ذلك لمحاولة علاجها وتلافيها .

٣ — تنمية القدرات الخلاقة :

تسهم القدرات الخلاقة بقدر وافر فى العمل على سرعة إدراك اللاعب لمواقف اللعب المختلفة والحكم الصحيح عليها والاستجابة طبقًا لذلك . وعلى ذلك فإن هذه القدرات هى التى يتأسس عليها حسن استخدام اللاعب للمعارف والمعلومات والأداء الخططى .

وعملية تنمية القدرات الخلاقة لايكتسبها اللاعب بين يوم وليلة ولكنها تحتاج إلى قدر كبير من الخبرة النظرية والممارسة العملية التطبيقية . إذ تتطلب تنمية قدرة اللاعب على التبصر بالنسبة للموقف ، ويرتبط بذلك حسن التقدير للبعد المكانى للزميل أو للمنافس وحسن استخدام الرؤيا الجانبية وسرعة تغيير الانتباه من موضوع لآخر والقدرة على التوقع الصادق لحركات الأفراد وحركة الكرة واختيار الاستجابة الصحيحة المناسبة للموقف والتى تؤدى إلى أحسن النتائج .

ويستطيع المربى الرياضى الإسهام بقدر كبير فى تنمية مختلف القدرات الخلاقة للاعب باستخدام التمرينات الخاصة التى تعمل على ترقية الانتباه والتفكير الخططى وسرعة الإدارك البصرى والسمعى والحركى وسرعة الاستجابة للمثيرات المركبة وما إلى ذلك من مختلف التمرينات الأخرى .

الفصل الثانى

نظريات الألعاب الصغيرة

١ ـ أهمية الألعاب الصغيرة

ينظر إلى الألعاب الصغيرة كأحد الوسائل الهامة التى تصبغ درس التربية الرياضية أو الوحدة التدريبية بطابع السرور والمرح والاسترخاء . كما ينظر إليها أيضاً كأحد الوسائل ذات الأهداف التربوية والتعليمية الهامة ، بالإضافة إلى إسهامها بقدر وافر فى الارتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم . ويمكن تلخيص بعض نواحى الإفادة من الألعاب الصغيرة فيما يلى :

١ ـ الأهمية التربوية :

إن كل تأثير تربوى فى درس التربية الرياضية ، بل وفى اللعب نفسه عبارة عن جزء من التربية العامة للنشء نحو الأخلاق الحميدة ، إذ يسهم ذلك فى تربية الأطفال والفتيان بإكسابهم مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة لبناء مجتمع جديد يتميز بعلاقات أفضل بين الناس * ويتأسس على الصدق والإخلاص فى العمل والفاعلية والنظام والتعاون والعمل الجمعي وإنكار الذات لصالح الجماعة وما إلى ذلك من مختلف السمات الحميدة . ويمكن تلخيص بعض الإمكانيات التربوية الهامة للألعاب الصغيرة فيما يلى :

(١) إن التربية نحو التمسك بالنظام تفرض نفسها فى الألعاب الصغيرة فالأطفال يدركون سريعاً أن ممارستهم للعب ترتبط بتمسكهم بالتنظيم الذى تفرضه طبيعة اللعبة ومتطلباتها ، كما أنهم يميلون إلى معاونة المربى الرياضى ومحاولة الإفادة من الوقت المخصص للعب لأقصى درجة ، إذ يحرصون كل الحرص على إنفاقه كاملا فى الممارسة .

وعلى ذلك يجب على المربى الرياضى أن يستغل ذلك جيداً ، إذ يستطيع أن يوضح عند ممارسته ألعاب سباقات الجرى أو التتابعات مثلا أن المجموعة الفائزة ليست هى التى تتمكن من التفوق على غيرها والوصول إلى أماكنها قبل المجموعات الأخرى فحسب ، بل يشترط للفوز أن يرتبط بالتمسك بأهداب النظام فى الاصطفاف فى المكان أو التشكيل الصحيح .

فالحماس فى غضون اللعب وكذلك الرغبة فى الفوز مما يتوافر لدى الأطفال بدرجة كبيرة . لذا نجدهم يتمسكون بما يطلب منهم ، ونجدهم يحثون بعضهم البعض على التمسك بذلك أيضاً . وسرعان ما نجدهم يعتادون على النظام عن طيب خاطر . ولكننا نجدهم فى مقابل ذلك يميلون إلى المعاملة العادلة بينهم وبين الآخرين سواء من ناحية أماكن وقوفهم أو طول طريق الجرى أو ما يختص بالتحكيم وما إلى ذلك ويقع عبء هذا كله على عاتق المربى الرياضى الذى ينبغى أن يقوم بالتخطيط الواضح للعلامات التى تدخل فى نطاق اللعب والتى تسهم فى التأثير على نتيجته ، مع ضرورة إيضاح مختلف الاشتراطات والمتطلبات الضرورية الهامة .

والتربية نحو ممارسة اللعب دون صخب أو ضجيج مما نسعى إليه . ومن الطبيعى ألا نقوم بالعمل على كبت التعبيرات التلقائية لمظاهر الفرح والسرور وكذلك صيحات الفوز والنصر . ولكننا يجب أن نفرق بينها وبين صيحات الزملاء لتمرير الكرة أو تبادل الصيحات عند خطأ الزميل أو الاستخفاف بالمنافس فى حالة ضعف مستواه وغير ذلك . ويجب على المربى الرياضى الحد من هذا السلوك ومجازاة المخطئ بما يراه من وسائل تربوية .

ويرتبط اللعب المنظم بسمة الأمانة فى اللعب ، لذا يجب على المربى الرياضى مراعاة تمسكه بتطبيق قوانين اللعبة حتى أقلها أهمية لكى لا يستفيد أحد من ذلك . فإذا ما قام أحد التلاميذ أو إحدى المجموعات بخرق قانون اللعبة فيجب على المربى الرياضى استبعاد نتائج المخطئ ، نظراً لأن ما نتناساه وما نتغاضى عنه عند تطبيق قوانين اللعب فى الألعاب الصغيرة يظهر أثره بصورة واضحة فيما بعد فى الألعاب الرياضية الكبيرة .

وعلى ذلك يجب على المربى الرياضى قبل بداية اللعب أن يتأكد من فهم الجميع لقوانين اللعبة ، وتوافر جميع ما يلزم من ضوابط لحسن سير اللعبة حتى يكمل بذلك إشرافه التام . أو يستطيع مثلا بدلا من بداية السباق من خلف خط مرسوم على الأرض الاستعاضة عنه بوضع مقعد سويدى يتحتم على التلميذ الوثب من فوقه قبل أن يبدأ الزميل التالى فى الجرى . كما يمكن الاستعاضة عن ذلك بالزميل الذى يقفز فوقه من بدأ بالجرى ثم يقوم هذا الزميل بالتكملة عقب انتهاء قفزة الذى يسبقه فى ترتيب البدء وهكذا . ويحسن قبل بداية المنافسة إجراء نموذج واضح مما يسهم فى سهولة وسرعة الفهم والتصور .

ومن أهم الواجبات لتربية اللاعب هو التأثير على حب الفرد لنفسه وأنانيته التى تنفر بقية التلاميذ من حب اللعب والتى تكبت حق التلميذ الأقل مهارة والأضعف فى ناحية ما ، فكثيراً ما نصادف بعض التلاميذ فى الصف الدراسى الواحد يتميزون بارتفاع قدراتهم ومهاراتهم ويدركون ذلك عن أنفسهم جيداً ، ويقع على المربى الرياضى عبء الارتقاء بمهارات وقدرات جميع التلاميذ بلا استثناء . ومن واجبه بذل يد العون ومساعدة من يتميز بضعف المستوى ومحاولة جعل الأقوى يساعد الأضعف .

ومن المستحسن عند قيام أحد التلاميذ باستعراض مهاراته الفردية متناسياً زملاء المجموعة وتكرار مثل هذا السلوك أن يقوم المربى الرياضى بإيقاف اللعب فوراً ولفت نظره إلى أن سلوكه غير مرغوب فيه ، بل يجب أن يتسم سلوكه بطابع تعاونى مع بقية الزملاء وإفهام الجماعة مضمون ذلك ، فبذلك نضمن سعى الجماعة نحو إجبار الفرد على تسخير جهوده لصالح الجماعة حتى يعتاد على مثل هذا السلوك التعاونى .

وفى هذا الصدد نوصى بتكوين مجموعات ثابتة للعب لكل صف دراسى واستمرار ذلك لفترات طويلة مع ضمان التوزيع المتكافئ لمختلف القدرات بقدر الإمكان ، فبذلك نضمن استثارة روح الكفاح ومحاولة مقارنة المستوى ، كما نحقق من خلال ذلك الاقتصاد فى الوقت وكذلك تثبيت التفكير والعمل للجماعة فى نفوس الأفراد .

ويحسن تكليف التلاميذ بمهام التحكيم ، كما يمكن للمربى الرياضى أن يشترك من وقت لآخر فى اللعب ، إذ يسهم ذلك فى توطيد العلاقات بينه وبين الصف الدراسى *كما يظهر أثره فى إنعاش اللعب ، مع مراعاة ألا يكون هو المحور الذى يدور حوله اللعب . وفى غضون ذلك كله يمكنه انتهاز الفرص العديدة للتأثير الإيجابى على تلاميذ الصف الدراسى ويتمثل ذلك فى تمسكه بأهداب السلوك الرياضى الصحيح.

*وكذلك التربية نحو مراعاة واحترام الآخرين ، ونحو اللعب النظيف ، ونحو الاعتراض على السلوك البدائى نجدها لا تكتسب أولا فى غضون ممارسة الألعاب الرياضية الكبيرة ، ولكن يمكن اكتسابها قبل هذه المرحلة ، أى فى مرحلة الألعاب الصغيرة * فى كثير من الألعاب الصغيرة (وخاصة فى ألعاب القوة والرشاقة) يتمثل التفاعل المباشر مع المنافس مما يسهم فى تعرف التلميذ على مواطن القوة لدى الآخرين فيسعى إلى تقليدهم، ومن جهة أخرى إلى تقديرهم واحترامهم . كما يجب علينا مراعاة غرس سمات التواضع فى نفوس التلاميذ وكذلك البعد عن الغرور فى حالة الفوز *

ومما لا شك فيه أنه بالرغم من أن تربية الإرادة والشجاعة والجرأة ليست من السمات المباشرة المرتبطة بالكثير من الألعاب الصغيرة ، إلا أنه يجب علينا عدم إغفالها كلية ومراعاة الاهتمام بتربية تلك السمات فى غضون الألعاب الصغيرة المختلفة وتشكيلها بما يلائم ذلك . كما يجب علينا العمل على إكساب الفرد لحرية العمل والابتكار داخل إطار الجماعة ، إذ أن السلوك الجماعى لا يتعارض إطلاقاً مع ذلك كله ، بل يجب أن ينبع من إحساس الفرد بالمسئولية أمام الآخرين والسعى لتحقيق هدف الجماعة .

*ويمكن للألعاب الصغيرة أن تسهم بقدر وافر فى التربية العقلية للتلاميذ . ففى كثير من الألعاب الصغيرة يمكن تعليم الانتباه والتركيز وسرعة ودقة الملاحظة كما يمكن الارتقاء بعمليات الإدراك والتفكير والتذكر وغيرها ، وبذلك نسهم فى تكوين أسس « التفكير الخططى » الذى يحتاجه الفرد فيما بعد عند ممارسته لمختلف الألعاب الرياضية الكبيرة . فالكثير من الألعاب الصغيرة تحتوى على بعض

الخطط الأولية التى يتأسس عليها حسن التصرف المطلوب فى خطط الألعاب الرياضية الكبيرة كالهروب من منافس باستخدام الخداع أو عمل إعاقة قانونية لزميل (ستارة مثلا كما فى كرة السلة وكرة اليد) وما إلى ذلك .

وأخيراً يجب علينا مراعاة أن ماسبق ذكره من الإمكانيات التربوية ينبغى ألا يؤثر بأية صورة ما على المرح والسرور الذى يميز الألعاب الصغيرة ، إذ أنه الطاقة التى تبعث على اللعب فإذا ما حاولنا إهمال هذا العامل الهام فإننا بذلك نحاول إجبار الفرد على الكف عن ممارسة اللعب . فإذا ما وجد المربى الرياضى أن تلاميذه لا يشعرون بالمرح والسرور فيجب عليه محاولة تغيير طريقته وسلوكه التربوى . ففى كثير من الأحيان نجد أن سبب ذلك يكمن فى عدم تركه المجال للتلاميذ لإظهار شخصياتهم واستقلالهم ، أو قد يرجع ذلك إلى زيادة عبء ما يطلب منهم أو اتسام العمل بالشدة والقسوة أو قد يكون ذلك نتيجة سوء اختيار الألعاب الصغيرة التى لا تتناسب والمراحل السنية للأفراد .

٢ — تنمية القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم :

لا تقتصر فائدة وأهمية الألعاب الصغيرة على القيمة التربوية السابق ذكرها ، بل يمتد تأثيرها ليشمل النواحى التشريحية — الفسيولوجية والنواحى الحركية للفرد . فالمتطلبات الحركية المتعددة للألعاب الصغيرة تؤثر بصورة إيجابية على تنمية القدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية ، وعلى تقوية الجهاز العضلى واعتدال القامة ، وعلى تنمية أعضاء الحواس المختلفة ، وعلى ترقية القدرات الحركية للفرد .

فالكثرة العددية للألعاب الصغيرة والإمكانيات الكبيرة لتنوعها ، ومدى استخدامها للكثير من الأدوات ، بالإضافة إلى القدرة على تشكيل حجم وقوة الحمل الواقع على كاهل الأفراد ، وارتباط ذلك كله بعنصرى المرح والسرور مما يسهم بقدر وافر فى العمل على تنمية القدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم ويعمل على إكساب الفرد للخبرات الحركية المتعددة .

فالجرى الذى يعتبر أساس الكثير من الألعاب الصغيرة يعمل على تنمية صفات

السرعة والتحمل ويؤثر ذلك على عملية التمثيل الغذائى تأثيراً حسناً ويسهم فى تقوية الأعضاء الداخلية . كما أن تنوع المثيرات ، وحسن توزيع الحمل الراحة (النشاط والارتخاء) له أثر واضح مباشر على القدرة الوظيفية للدورة الدموية والتنفس .

ومن جهة أخرى فإن ممارسة الألعاب الصغيرة فى الخلاء ما يعمل على حسن الإفادة من الهواء النقى وأشعة الشمس .

وإذا راعينا مبدأ حسن اختيار الألعاب الصغيرة ، فبذلك يمكن التأثير المتزن على جميع نواحى الجسم . كما أن تنوع الأوضاع الحركية التى ترتبط بممارسة الألعاب الصغيرة يعمل على استخدام الفرد لعدد كبير من المجموعات العضلية مما يعمل على تقويتها وكذلك تقوية مختلف الأنسجة والأوتار ، ويؤثر ذلك بشكل واضح على اعتدال القامة .

وتتميز الألعاب الصغيرة بالثراء الواضح بالنسبة لنواحى التعلم الحركى ، إذ تتطلب ممارستها تعلم الكثير من الأوضاع الأساسية والمشتقة وإتقانها . كما تعمل على إكساب الفرد للكثير من المهارات الحركية المركبة كمهارات اللقف والرمى ، أو الجرى والوثب وما إلى ذلك . ويسهم ذلك كله فى ترقية التوافق العضلى العصبى والقدرة على الاستيعاب الحركى وتنمية صفات الرشاقة وسرعة الاستجابة والمرونة .

ونظراً لتميز الألعاب الصغيرة بحركاتها المتنوعة فإنها لا تكسب الفرد حركات آلية جامدة بل تعمل على إكسابه لأداء الحركات المناسبة لتلك المواقف المتغيرة المتعددة ، كما تسهم فى تنمية القدرة على التصور والتذكر مما يرقى « الذكاء الحركى » بجانب ذلك كله فإن الألعاب الصغيرة تعمل على تنمية وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد درجة ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضى وتعمل على الارتقاء بمستواه وقدراته .

٢ ــ اختيار الألعاب الصغيرة

هناك بعض الصفات الهامة التى يجب أن تتصف بها الألعاب الصغيرة ، والتى يجب على المربى الرياضى استيعابها التام لضمان حسن اختياره لتلك الألعاب مما يسهم فى قدرته على تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المختلفة ، ويعدد « فريدريش يان » الصفات التالية كأسس هامة ينبغى توافرها فى الألعاب الصغيرة .

١ ــ أن تتطلب القليل من الإعداد والتجهيز .

٢ ــ سهولة تعلمها ووضوح قواعدها .

٣ ــ أن تسمح بإشراك أكبر عدد ممكن من الأفراد .

٤ ــ سهولة ممارستها فى مساحة صغيرة .

٥ ــ إجبارها للجميع على المشاركة الإيجابية الفعالة ، إذ يجب ألا يستأثر بالفاعلية عدد محدد من اللاعبين .

٦ ــ مراعاتها التوزيع العادل لفترات الحمل (النشاط) وفترات الراحة .

٧ ــ ألا تقتصر فائدتها على ناحية واحدة ، أو تتناول ــ بصفة سائدة ــ جانباً واحداً دون تغيير .

٨ ــ أن يتطلب ممارستها توافر قدر من المهارة والرشاقة .

٩ ــ مراعاة ضرورة التنويع عند التكرار لزيادة عامل الدافعية نحو الممارسة .

١٠ ــ أن تبعث على السرور والراحة والارتخاء .

وهناك بعض النقاط الهامة التى يجب على المربى الرياضى مراعاتها فى عملية اختياره للألعاب الصغيرة . ويمكن تلخيص أهم تلك النقاط فيما يلى :

١ — الهدف التربوى أو التعليمى :

يتوقف اختيار الألعاب الصغيرة على نوع الهدف المراد تحقيقه . فن المعروف أن لكل لعبة من الألعاب الصغيرة هدف أساسى تعمل على تحقيقه ، ومن هنا ترتبط عملية الاختيار بنوع الهدف .

٢ — مرحلة النمو التى يمر بها الممارس :

إذ أن لكل مرحلة سنية ألعابها الخاصة التى تتوقف على النمو العقلى والانفعالى والاجتماعى والحركى المميز لهذه المرحلة .

٣ — الفروق الجنسية :

قد يشترك البنون والبنات فى ألعاب واحدة فى مرحلة الطفولة الأولى . وغالباً ما تظهر ، فى مراحل الطفولة المتأخرة والمراهقة والشباب ، الميول الخاصة لكل من البنين والبنات ، إذ يميل الفتيان إلى الألعاب التى تهدف إلى القوة والمهارة والشجاعة والمبادأة ، والألعاب التى تتطلب زيادة بذل الجهد وما إلى ذلك . أما الفتيات فيملن إلى الألعاب التى تهدف إلى الرشاقة والمرونة والألعاب الإيقاعية التوقيتية وألعاب الغناء وما إلى ذلك .

٤ — الخصائص المميزة للصف الدراسى :

إن درجة مستوى قدرات واستعدادات ومهارات غالبية الأفراد الذين يشكلون الصف الدراسى تعكس عملية اختيار أنواع الألعاب الصغيرة . فالصف الدراسى الذى يتميز أفراده بالمستوى المهارى العالى تختلف ألعابه وطريقة تشكيلها عن الصف الدراسى الذى يتميز بقلة المهارة .

٥ ـ الطابع المميز لدرس التربية الرياضية :

إن اختيار الألعاب الصغيرة فى غضون درس التربية الرياضية الذى يستخدم فيه الأدوات يختلف بطبيعة الحال عن درس التربية الرياضية بدون أدوات . كما أن هناك أنواعاً متعددة من دروس التربية الرياضية التى تمهد لممارسة الكثير من أنواع الأنشطة الحركية ، فهناك على سبيل المثال درس التربية الرياضية الذى يمهد لتنمية وتطوير الصفات والسمات اللازمة للعبة ألعاب القوى (منافسات الجرى مثلا) وعلى ذلك يستحسن اختيار ألعاب التتابعات والسباقات وما إلى ذلك .

وهناك درس التربية الرياضية الذى يمهد لألعاب الكرات ، وفى تلك الحالة يمكن اختيار ألعاب الرمى واللقف والرشاقة وما إلى ذلك من الألعاب الصغيرة ، كما أن هناك درس التربية الرياضية الممهد لرياضة الجمباز وغير ذلك .

٦ ـ مكان اللعب :

هناك بعض الاختلافات الواضحة بالنسبة للألعاب التى تمارس فى الخلاء عن الألعاب التى تمارس فى الصالات ، كما أن هناك بعض الألعاب التى يتطلب ممارستها مساحة كبيرة من الأرض ، وهناك ألعاب لا تتطلب إلا رقعة صغيرة .

٣ ـ اختيار أسماء الألعاب الصغيرة

من الممكن أن يكون للعبة الواحدة أكثر من اسم تعرف به فى أماكن متعددة . وقد ينطبق هذا الاسم على اللعبة فى كثير أو قليل . فأسماء الألعاب الصغيرة ليست ثابتة كأسماء الأشخاص . فقد تمارس لدينا لعبة ونطلق عليها اسم « الحمام الزاجل » مثلا ، بينما تمارس هذه اللعبة فى مكان آخر تحت اسم « ساعى البريد » ، وقد تمارس فى مكان ثالث تحت مصطلح « البوسطجى » مثلا . وكثيراً ما يطلق على لعبة صغيرة معينة بعض الأسماء أو المصطلحات المستمدة من البيئة المحلية للأفراد الذين يمارسونها ،

وقد يعم انتشارها بهذا الاسم أو المصطلح ويستخدمها البعض الآخر دون فهم واضح لمعناه الحقيقى أو الأصلى ، كما هو الحال على سبيل المثال بالنسبة للعبة «كيلك على العالى» .

ويحسن مراعاة النقاط التالية فى حالة اختيار أسماء الألعاب الصغيرة المختلفة ، أو عند محاولة تغيير الأسماء أو المصطلحات التى تعرف بها اللعبة :

١ — مطابقة الأسماء للأهداف التربوية أو التعليمية . فعلى سبيل المثال بدلا من تسمية لعبة من ألعاب المطاردة أو المسلك أو تعقب الأثر باسم «عسكر وحرامية» أو «لص الدجاج» يحسن تسمية مثل هذه اللعبة باسم «الفدائى والعدو» أو «هجوم رجال الصاعقة» مما يطابق أهدافنا التربوية وخاصة فى المرحلة الحالية لكفاحنا ضد الإمبريالية والصهيونية .

٢ — مناسبتها لدرجة التصور المميزة للممارسين (التلاميذ) .

٣ — القدرة على إيضاح فكرة اللعبة .

٤ — سهولة تمييزها من بين غيرها من الألعاب الصغيرة .

---

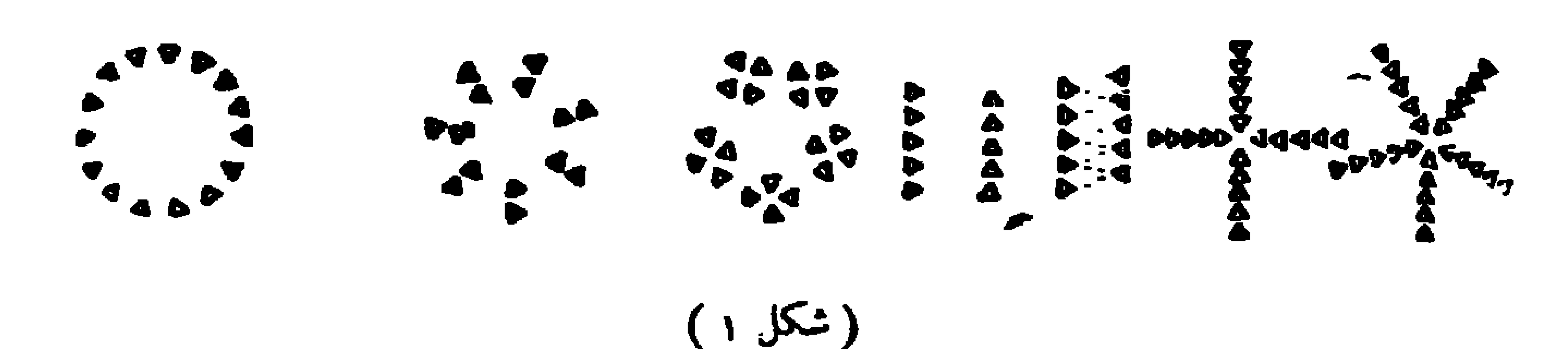
٤ — أسس تكرار الألعاب الصغيرة

مما لاشك فيه أن ممارسة الأفراد للعبة معروفة مما يبعث على السرور والمرح ، كما أن تكرارها لفترة مناسبة يسهم فى تحقيق الأهداف التربوية والبيولوجية السالفة الذكر . إلا أن موالاة التكرار دون مراعاة عوامل التغيير والتنويع مما يبعث على السأمة والملل ويقلل من الدافعية نحو الممارسة . كما أن سرعة الانتقال من لعبة لأخرى فى غضون الدرس الواحد لا يحقق الفائدة المرجوة من تدريس الألعاب الصغيرة .

لذا يجب على المربى الرياضى أن يضع محل الاعتبار تكرار اللعبة بالقدر المناسب مع ضرورة إدخال عوامل التغيير والتنويع على كل لعبة صغيرة بعد التكرار لمدة مناسبة . وعملية التغيير والتنويع عند تكرار الألعاب الصغيرة لا تحدث جزافاً ، بل إن هناك طرقاً واضحة محددة يستطيع المربى الرياضى الإفادة منها . ويمكن تلخيص أهم طرق التنويع عند تكرار الألعاب الصغيرة فيما يلى :

١ ـ التغيير فى طريقة وقوف أو اصطفاف الأفراد :

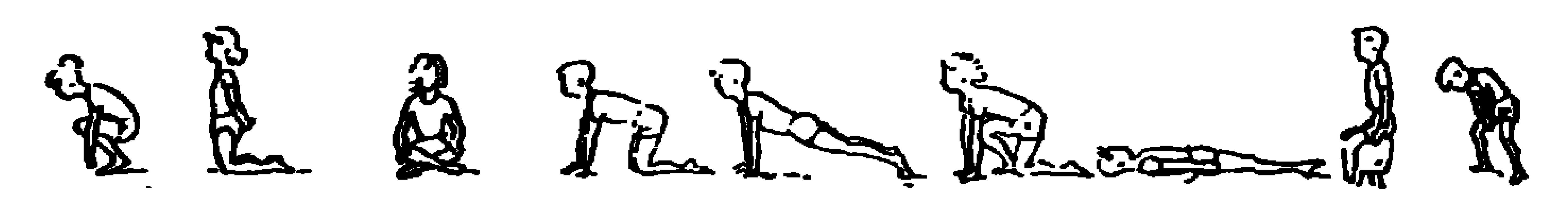
يمكن الوقوف فى دوائر أو مجموعات تشكل دوائر كبيرة أو الوقوف فى قاطرات أو صفوف متجاورة أو متقابلة أو على شكل نجمة أو صليب أو مستطيل أو مربع وما إلى ذلك كما فى الشكل (١) .



(شكل ١)

٢ ـ التغيير فى الوضع الابتدائى :

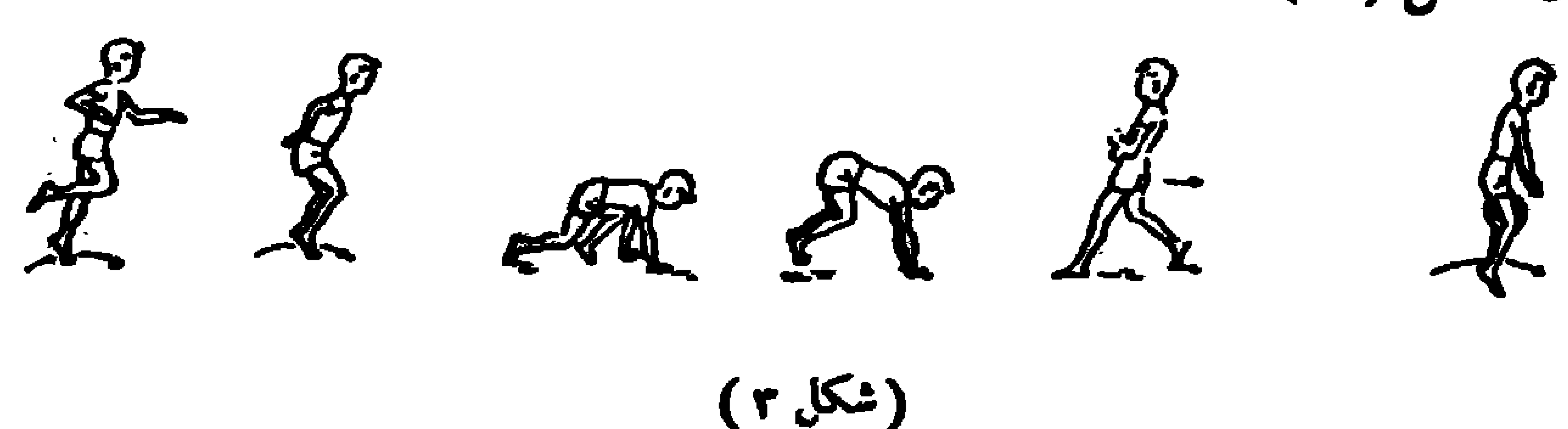
بدلا من ممارسة اللعبة من وضع الوقوف مثلا يمكن التغيير إلى مختلف الأوضاع الأساسية والمشتقة كالجلوس على أربع أو جلوس التربيع أو الجلوس طولا أو الإقعاء أو الانبطاح المائل أو الانبطاح أو الرقود أو الجلوس على جهاز معين وما إلى ذلك كما فى الشكل (٢).



(شكل ٢)

٣ ـ التغيير فى أسلوب الانتقال والتحرك :

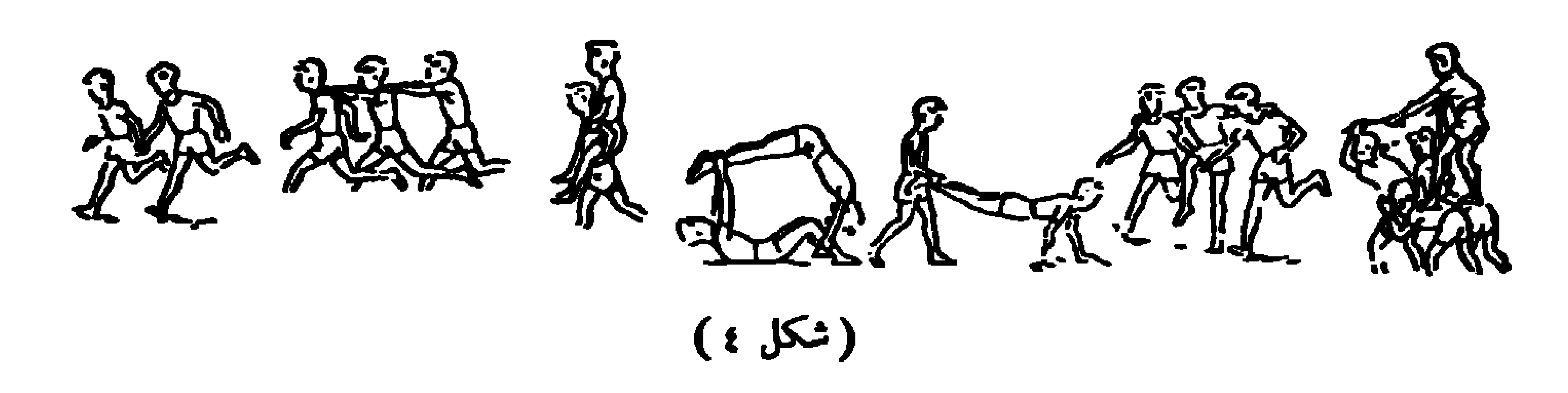
فبدلا من الجرى أو المشى مثلا يمكن التغيير إلى الجرى أو الحجل على قدم واحد والوثب أماماً بالقدم أو بالقدمين أو المشى أو الجرى على أربع أو الوثب أماماً أو خلفاً أو المشى خلفاً (التقهقر) أو الجرى مع وضع كرة بين الساقين وما إلى ذلك كما فى شكل (٣) .



(شكل ٣)

٤ – التغيير فى تنظيم عملية تحرك الأفراد :

بدلا من الجرى أو المشى أو الحجل فرادى أو جماعات يمكن التغيير إلى الجرى أو الحجل أو الوثب مع مسك يد الزميل أو مع وضع الذراعين على كتفى الزميل أو مع حمل الزميل أو بطريقة الساقية أو المشى على اليدين مع حمل الزميل للرجلين أو الجرى بخمسة أرجل لثلاث زملاء أو الانتقال بواسطة العربة الرومانية وما إلى ذلك كما فى شكل (٤) .



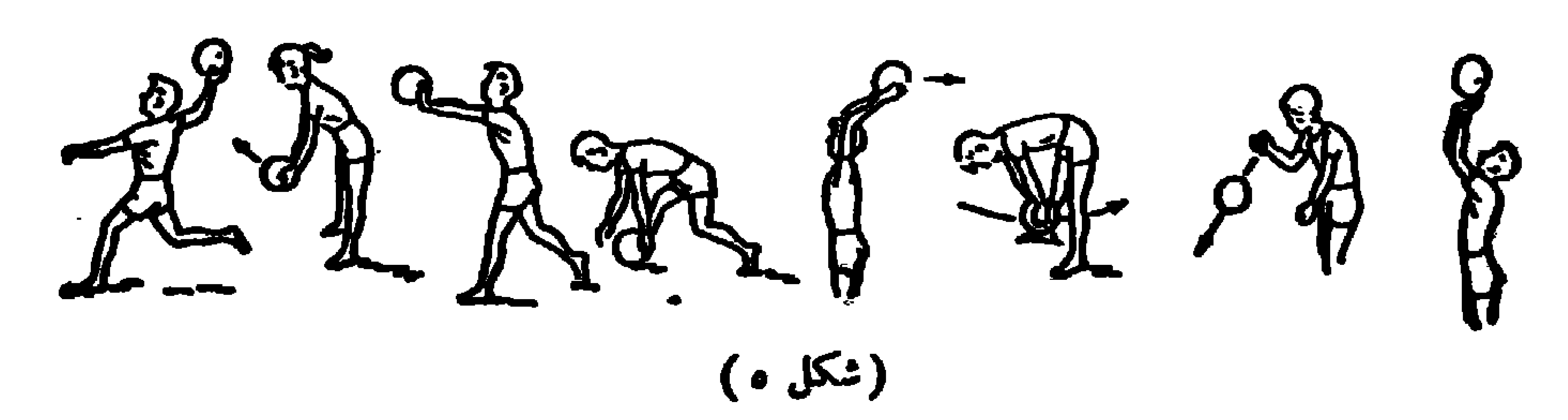
(شكل ٤)

٥ – تغيير طريق الجرى أو الكرة :

كالجرى للوصول إلى خط أو حائط معين أو الدوران حول علامة معينة ، أو الجرى حول الدائرة أو الجرى والمحاورة بالكرة بين موانع أو بين أفراد أو الجرى فى دائرة أو تمرير الكرة لأفراد الدائرة وما إلى ذلك .

٦ – تغيير نوع التمريرة أو التصويبة :

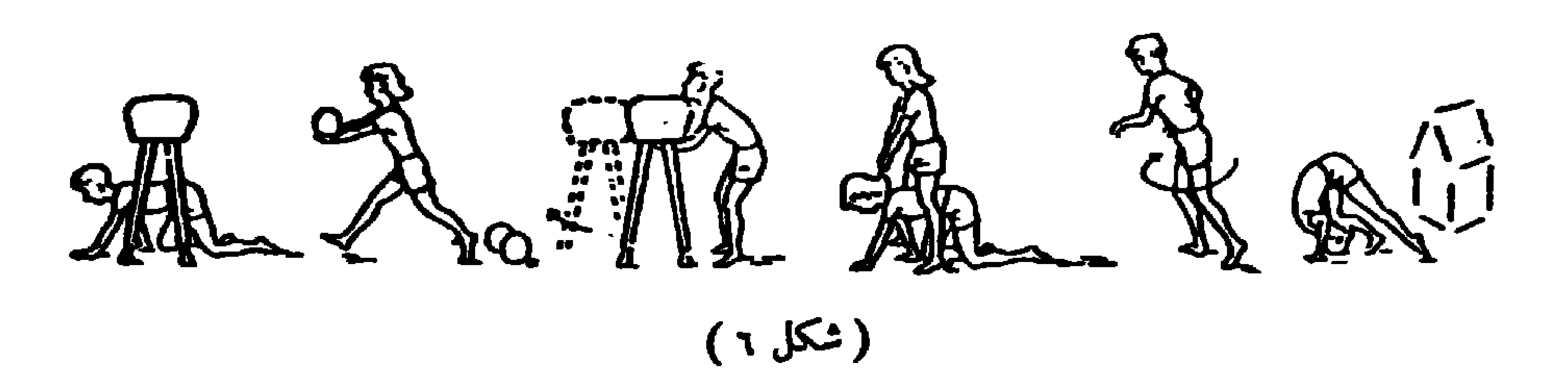
كالتمرير بيد واحدة من الكتف أو باليدين من أسفل أو من فوق الرأس أو التمريرة الصدرية أو دحرجة الكرة أو التمرير خلفاً أو من بين الساقين أو ضرب الكرة بقبضة اليد أو ضرب الكرة بأصابع اليدين وما إلى ذلك كما فى الشكل (٥).



(شكل ٥)

٧ – تغيير نوع الأجهزة أو الموانع أو الواجبات :

كالمروق من بين صندوق أو مهر أو عارضة خشبية أو بين خطين ، أو الدحرجة أماماً فى البداية أو فى النهاية أو المروق من أسفل حاجز معين أو نقل جهاز معين إلى مكان آخر . أو نقل الكرات مثلا كما فى الشكل (٦) .



(شكل ٦)

٨ – التغيير فى طبيعة الملعب وأدواته :

تصغير أو تكبير الملعب ، أو رسم دوائر أو خطوط مساعدة ، أو تضييق مساحة المرمى أو زيادته ، أو خفض ارتفاع الشبكة أو زيادته وما إلى ذلك .

٩ – التغيير فى قواعد اللعبة وطرق التقويم :

كتحديد طريقة الرمى أو اللقف أو التصويب أو كيفية لمس الزميل ومكان اللمس أو طريقة تخطية عائق مثلا ، وكذلك الممارسة باستخدام التسجيل بالنقاط (الفائز من يحصل على ٥ نقاط أولا) أو تحديد زمن معين (كمحاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من التمريرات فى غضون دقيقة مثلا) ، أو تضييق نطاق الممارسة (كتحريم لمس الكرة للأرض أو تنطيطها مثلا) أو تحديد عدد اللاعبين وما إلى ذلك .

ويجب على المربى الرياضى ملاحظة عدم استخدامه لكل ما سبق ذكره من إمكانيات للتغيير دفعة واحدة ، بل يجب عليه حسن اختيار نوع التغيير المناسب لكل لعبة طبقاً للخصائص المميزة للمارسين .

ويجب علينا مراعاة أن عدم المساس بالفكرة الأصلية للعبة من المبادئ الهامة التى يجب مراعاتها عند محاولة إدخال بعض عناصر التنويع والتغيير على اللعبة ، كما

يجدر مراعاة عدم فقد اللعبة لعنصر الانسيابية وعدم إبطاء سرعة الأداء والممارسة مع عدم إنفاق الكثير من الوقت الضائع .

ولا يوجد هناك ما يمنع المربي الرياضى من الإنصات لآراء الأفراد وتقبل اقتراحاتهم المرتبطة بعملية التغيير ، إذ يسهم ذلك فى العمل على خلق أسس التعاون والتفكير لصالح الجماعة .

ويجب على المربي الرياضى مراعاة النواحى التالية فى غضون عملية التنويع عند تكرار الألعاب الصغيرة :

١ — ألا يؤثر نوع التغيير على عوامل السرور والمرح بصورة سلبية .

٢ — أن يؤدى ذلك إلى تعلم مهارات اللعب المختلفة بصورة متنوعة ومتعددة .

٣ — مراعاة تحديد درجة صعوبة اللعب طبقاً للمراحل السنية للممارسين وكذلك طبقاً للهدف التربوى أو البيولوجى المنشود .

٤ — العمل على محاولة إتقان بعض المهارات المعينة للألعاب الرياضية الكبيرة والإعداد لها ، كالتمرير باستخدام تمريرات كرة القدم أو كرة السلة أو كرة اليد أو الكرة الطائرة مثلا أو ضرب الكرة بالرأس .

الباب الثانى

ألعاب صغيرة مختارة

الفصل الأول : ألعاب الجرى .

الفصل الثانى : ألعاب الكرات .

الفصل الثالث : ألعاب القوة والرشاقة .

الفصل الأول

ألعاب الجرى

تشكل ألعاب الجرى الجزء الأكبر من الألعاب الصغيرة ، إذ يحدد الجرى الطابع المميز للعب ، كما يعتبر الوسيلة الهامة لتحقيق غرض وهدف اللعبة كمحاولة الوصول إلى مكان معين قبل المنافس مثلا ، أو متابعة أو مطاردة منافس لمحاولة لمسه أو مسكه ، ويمكن تقسيم ألعاب الجرى إلى ما يلى :

١ ـ ألعاب السباقات .

٢ ـ ألعاب التتابع (التتابعات) .

٣ ـ ألعاب البحث عن المكان .

٤ ـ ألعاب المطاردة والمسك واللمس .

١ ـ ألعاب السباقات

تحتوى ألعاب السباقات على الأقسام الرئيسية التالية .

(ا) ألعاب السباقات للمجموعة الواحدة .

(ب) ألعاب السباقات لأكثر من مجموعة .

(حـ) ألعاب سباقات الأرقام .

(ا) ألعاب السباقات للمجموعة الواحدة

فى هذا النوع من ألعاب السباقات يقوم كل الأفراد (كل الصف الدراسى) بالبدء فى وقت واحد عقب إشارة المدرس لمحاولة الوصول إلى هدف معين معروف سلفاً ، ومن يصل أولا يعتبر الفائز . وتكمن فائدة مثل هذا النوع من ألعاب السباقات فى إشراكها للجميع فى وقت واحد وبذلك يمكن إعداد وتهيئة جميع الأفراد (الصف الدراسى كله) للجزء الأساسى من الدرس ، كما يمكن تحديد طول طريق الجرى طبقاً لأعمار ومستويات الصف الدراسى مع إمكان التدرج فى زيادة مسافة السباق بصورة مقننة ، إذ يسهم ذلك فى الإعداد لمسابقات جرى المسافات القصيرة فى ألعاب القوى . كما يمكن استخدام مبدأ « التدريب الفترى » فى مثل هذه المنافسات وذلك بأن يكون طول مسافة الجرى قصيراً (٢٠ م مثلا) مع التكرار لعدة مرات على أن يعقب كل مرة فترة قصيرة للراحة وذلك بدلا من أن تكون المسافة طويلة (٤٠م مثلا) لمرة واحدة فقط .

ويجب على المربى الرياضى محاولة التغيير والتنويع فى طريقة أداء هذه السباقات ، إذ يسهم ذلك فى العمل كدافع قوى هام لضمان دوام الممارسة . وتتلخص إمكانيات التغيير فيما يلى :

١ — تغيير هدف الجرى :

كالوصول إلى خط معين ، أو لمس بعض الأدوات كمقعد سويدى أو حائط أو جهاز ما ، مع ضرورة مراعاة عوامل الأمن والسلامة حتى لا يصطدم التلاميذ بهذه العوائق فى طريق اندفاعهم .

٢ — تغيير الوضع الابتدائى للجرى :

كالبدء من وضع الجلوس أو الانبطاح المائل أو الوقوف أو الانبطاح أو من الوقوف والظهر مواجه وما إلى ذلك .

٣ ــ وجود بعض العقبات :

كالوثب من فوق مقعد سويدى أو المروق من أسفل حبل ، أو من خلال حواجز مختلفة وذلك فى طريق الجرى ، ويجب مراعاة طبيعة هذه العوائق بحيث يسهل التغلب عليها وأن لا تعمل كما نع لعدد كبير من الأفراد مما يقتضى إحجامهم عن تخطيها أو قد تعمل على إبطاء اللعب كنتيجة لانتظار الفرد لدوره .

٤ ــ استخدام بعض الأجهزة الصغيرة :

كحمل أو جمع أكياس الحبوب أو الكرات الصغيرة أو الصولجانات وما إلى ذلك .

٥ ــ أداء بعض الواجبات الإضافية :

كتكليف الأفراد بأداء مهارة حركية معينة كالدحرجة أماماً مثلا قبل البدء فى الجرى .

٦ ــ التنويع فى عملية التقدير :

كمحاولة معرفة الفائز الأول مثلا أو الخمسة الأوائل . كما يمكن استخدام طريقة خصم درجة من التلميذ الذى يحتل المركز الأخير لمحاولة بث الحماس والمرح فى نفوس التلاميذ الذين يعرفون أن الفرصة لن تسنح لهم باحتلال أحد المراكز المتقدمة .

(ب) ألعاب السباقات لأكثر من مجموعة

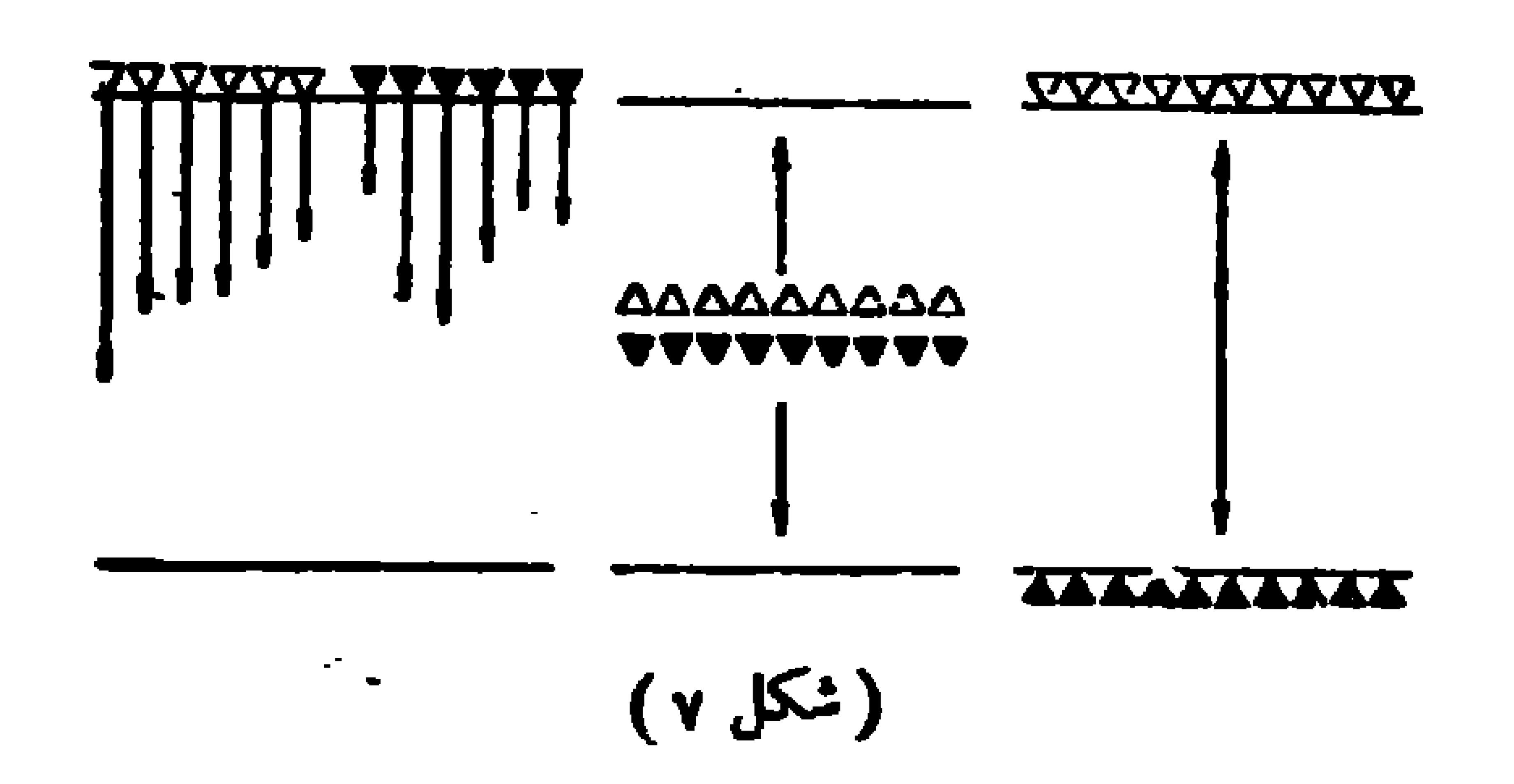
فى هذا النوع من ألعاب السباقات يمكن تقسيم الصف الدراسى إلى عدة مجموعات طبقًا لعدد التلاميذ وأعمارهم . ويحسن فى البداية تقسيم الصف الدراسى إلى مجموعتين كبيرتين ، ثم تقسيمهم بعد ذلك إلى مجموعات أكثر تضم كل مجموعة من ٦ — ١٠ تلاميذ .

ويشبه هذا النوع من الألعاب النوع السابق الذى يشترك فيه الصف الدراسى كله كمجموعة واحدة من حيث إن جميع الأفراد يبدأون الممارسة فى وقت واحد ، وكذلك مدى الإسهام فى عملية الإعداد والتهيئة للمجموعة كلها . ومن ناحية أخرى يختلف عنه فى إعطاء الأهمية لمستوى المجموعة الواحدة ومحاولتها الفوز كمجموعة لا كأفراد ، وبذا يتعود التلاميذ الانضواء تحت لواء الجماعة ويسعى الفرد جاهداً لمساعدة بقية أفراد مجموعته ، نظراً لأن ضعف الفرد بما يؤثر على الجماعة ، مما يسهم فى تربية السلوك الجماعى التعاونى .

ويجب علينا مراعاة أن الإمكانيات المختلفة للتغيير والتنويع — السابق ذكرها — تسرى على هذا النوع من الألعاب أيضاً . ويمكن ممارسة هذه الألعاب إما فى صفوف أو قاطرات أو دوائر أو فى أشكال مختلفة (مربع . مستطيل . نجمة . . . إلخ) .

١ — الممارسة من الوقوف فى صفوف :

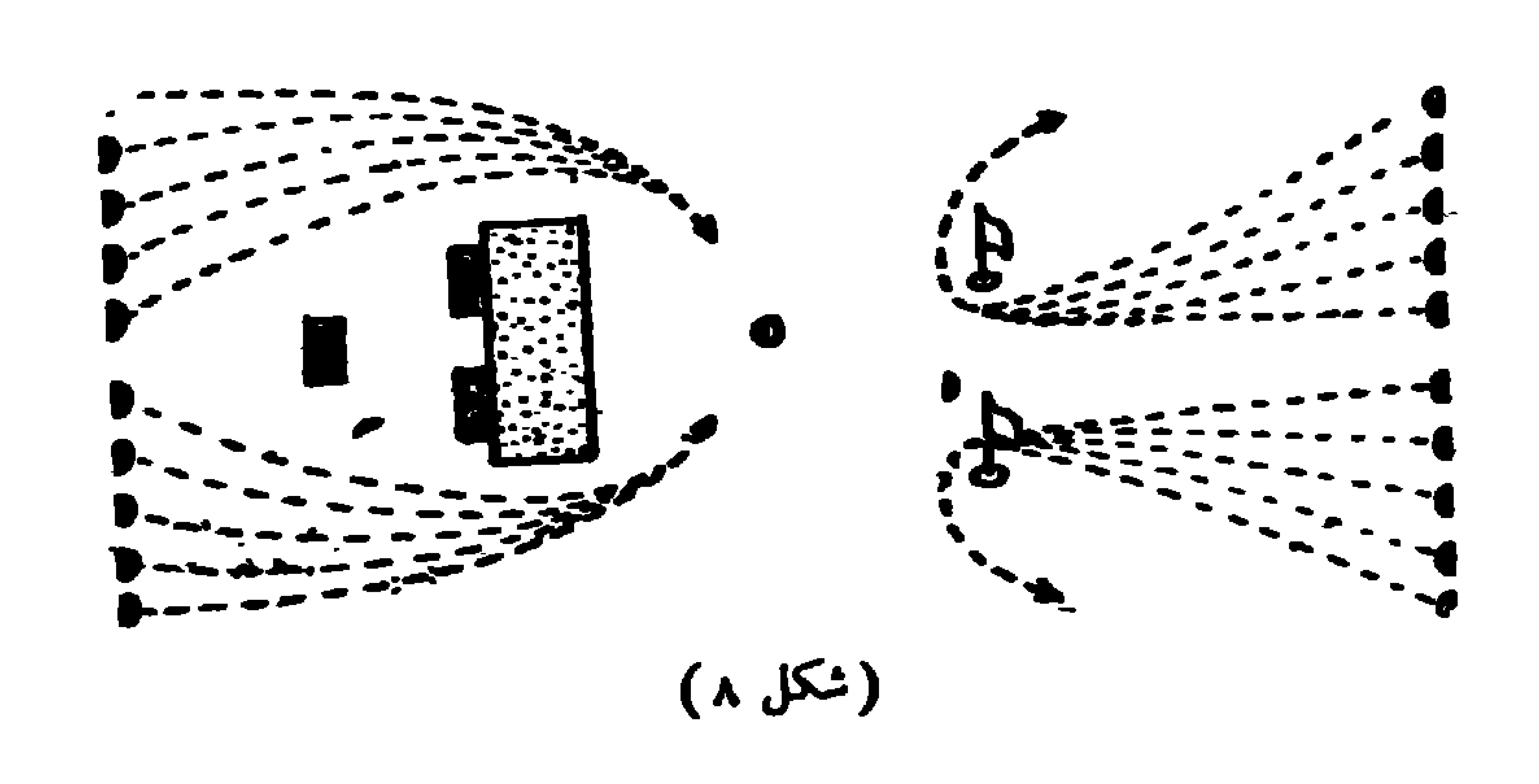
وقد تكون هذه الصفوف إما متجاورة أو متقابلة أو الوقوف والظهر مواجه كما فى الشكل (٧) . وفيما يلى بعض النماذج التى توضح ذلك :



(شكل ٧)

(ا) من الوقوف فى صفوف متجاورة تقوم المجموعات بالجرى عقب إشارة المدرس مباشرة لمحاولة الوصول إلى هدف معين (على بعد ١٠ — ٢٠ م) ، والمجموعة الفائزة هى التى تصل إلى هذا الهدف قبل المجموعات الأخرى انظر شكل(٧) .

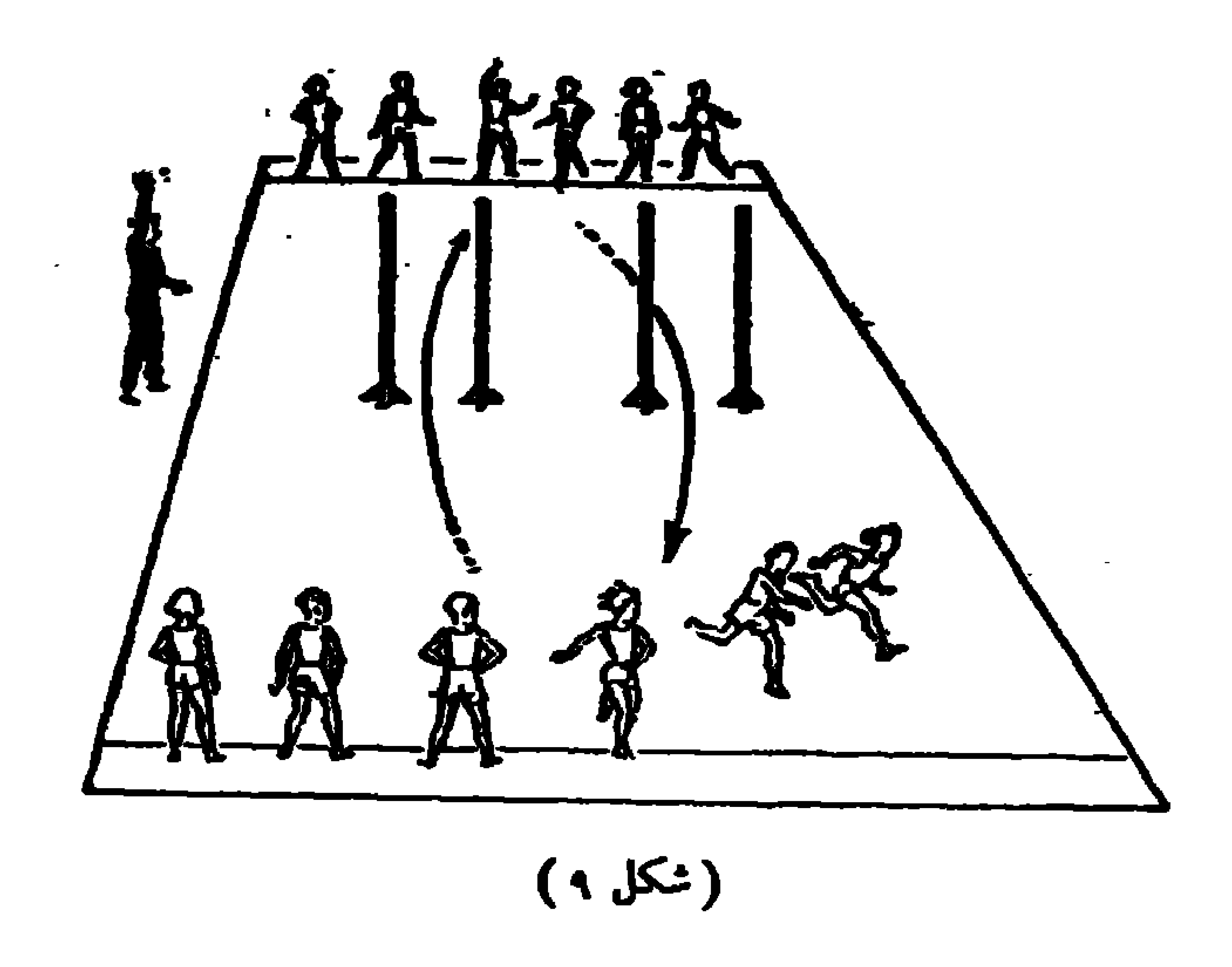
كما يمكن الجرى حول قوائم أو أعلام ثابتة على بعد حوالى ١٠ م لمحاولة سرعة العودة إلى المكان الأصلى ، أو سرعة الجرى للاصطفاف فى محازاة كرة طبية مثلا كما فى الشكل(٨) .



(شكل ٨)

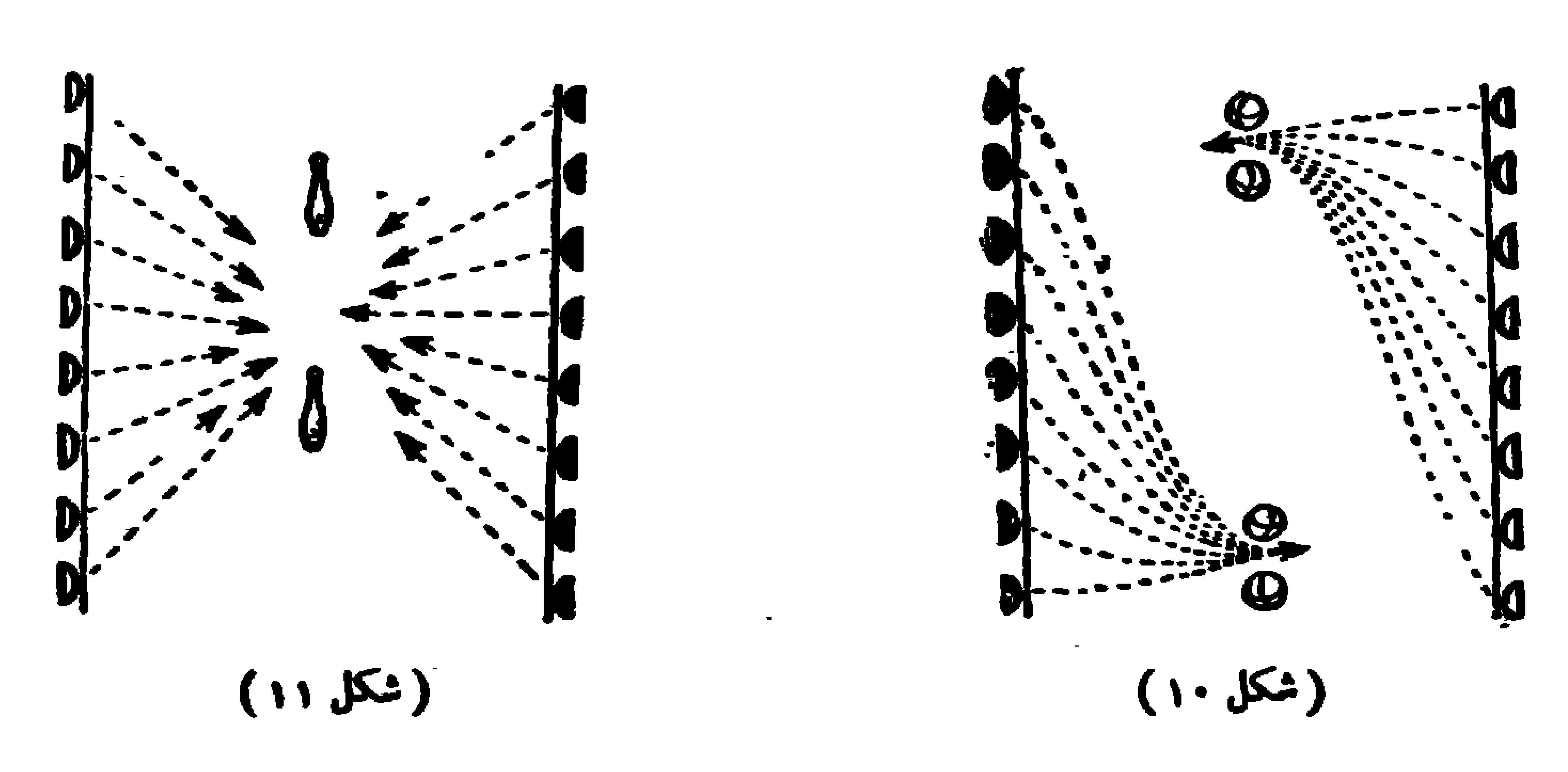
(ب) من الوقوف والظهر مواجه للمجموعة الأخرى تقوم كل مجموعة بالجرى عقب إشارة المدرس لمحاولة الوصول إلى الخط الأمامى المواجه لها قبل المجموعة الأخرى . . ويمكن التنويع بالجرى على أربع أو مع حمل الزميل . . إلخ .

(ح) من الوقوف فى صفوف متقابلة (مواجه) تقوم الجماعات بالجرى عقب إشارة المدرس وذلك لتغيير أماكنها مع المرور من بين قائمين كما فى شكل (٩) . وعند التكرار يراعى تضييق المسافة بين القائمين .



(شكل ٩)

كما يمكن أداء السباق السالف الذكر بعدة طرق مختلفة كما فى الشكل (١٠)، والشكل (١١) مع مراعاة عدم إعاقة أى تلميذ لمنافسه أثناء الجرى بالنسبة لشكل (١١) .

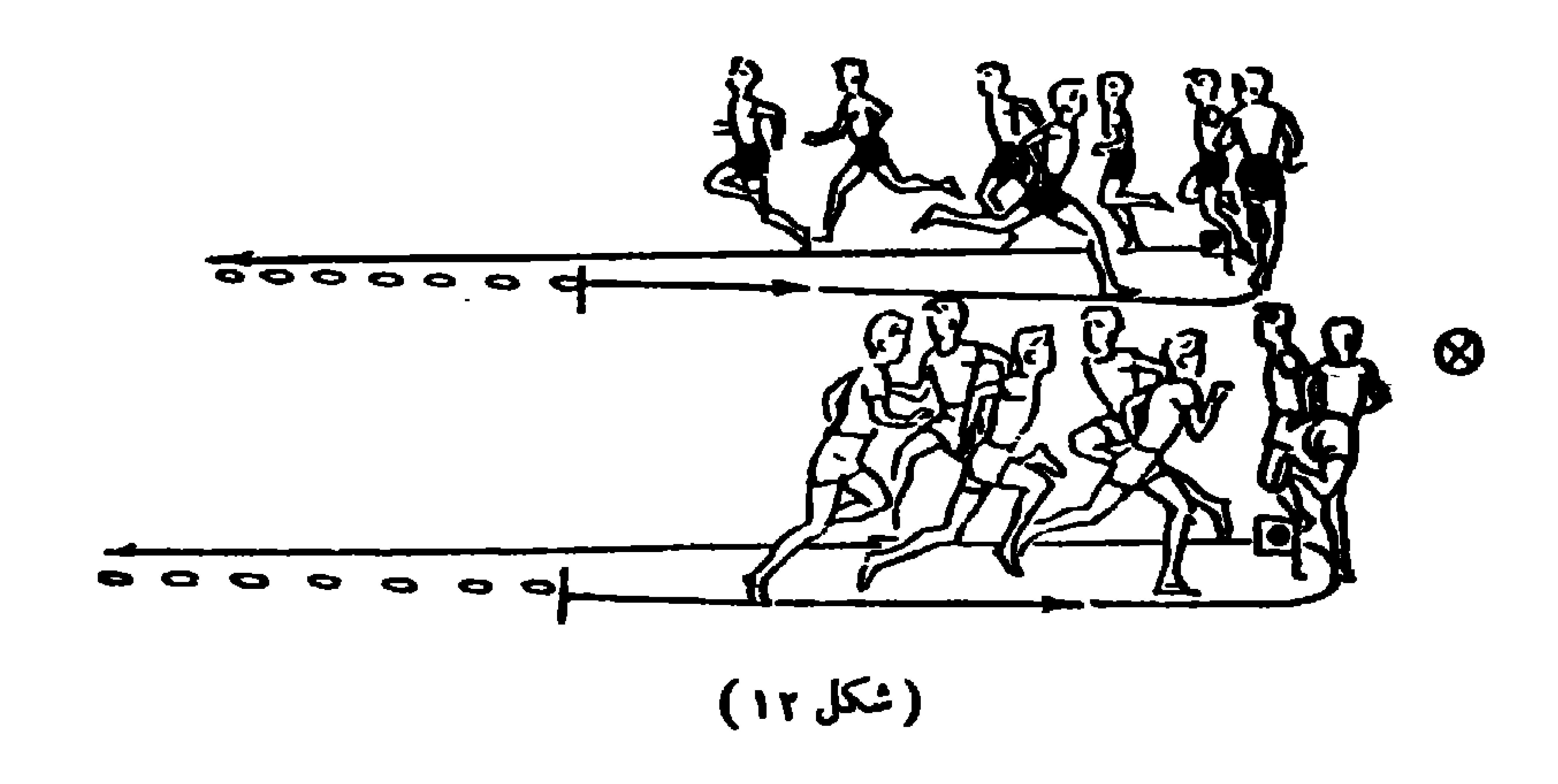


(شكل ١١) (شكل ١٠)

وغالبًا مايطلق على ألعاب سباقات الجرى السالفة الذكر مصطلح « ألعاب تغيير الأماكن » وهى أكثر الأنواع استخدامًا فى حالة تقسيم الصف الدراسى إلى مجموعتين .

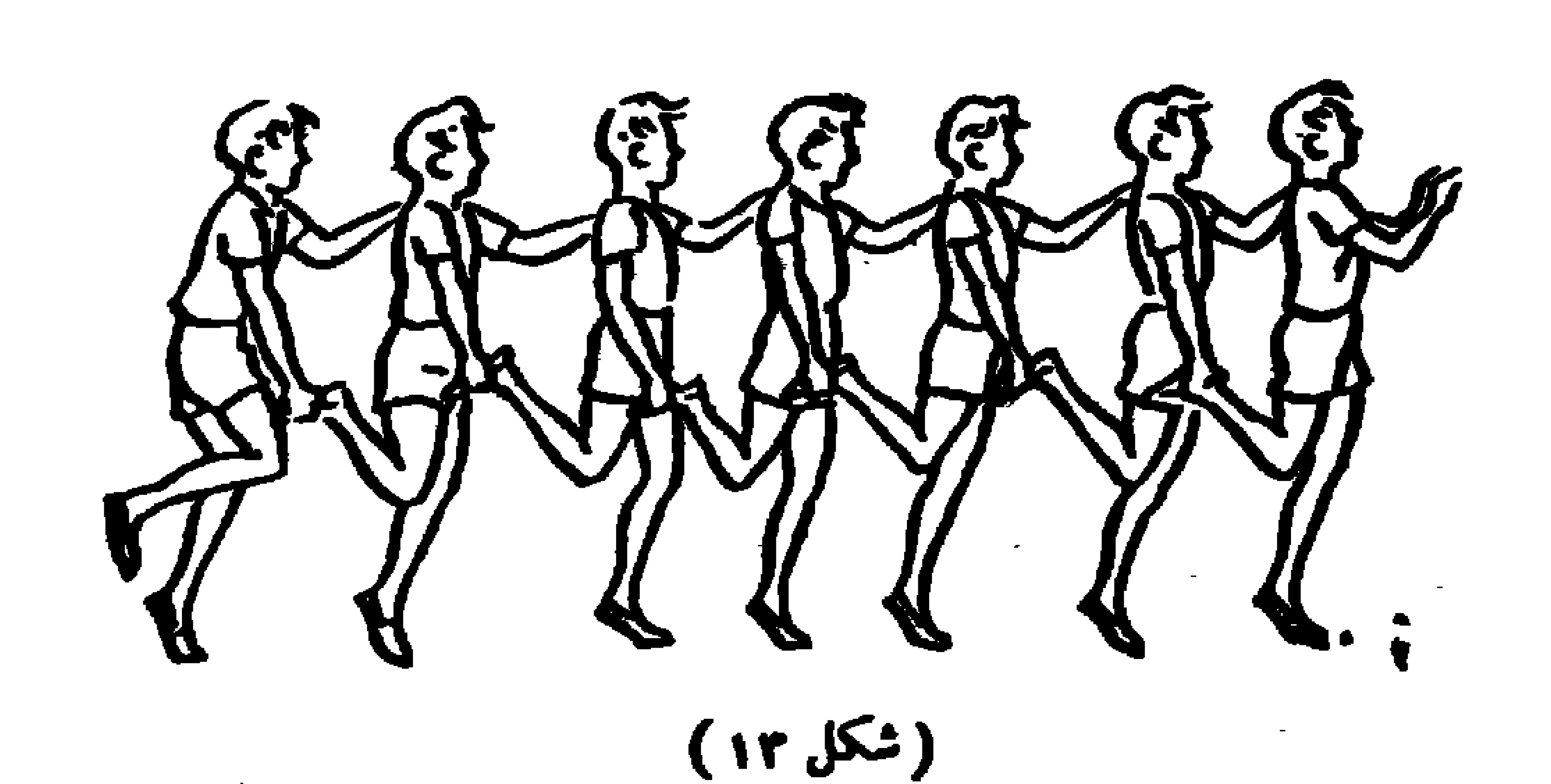
٢ — الممارسة من الوقوف فى قاطرات :

تفضل الممارسة من الوقوف فى قاطرات فى حالة زيادة عدد المجموعات عن مجموعتين ، إذ يسهم ذلك فى العمل على الاقتصاد فى مساحة أرض الملعب المستخدمة والشكل (١٢) يوضح بعض أنواع السباقات من الوقوف فى قاطرات .



(شكل ١٢)

ويمكن التغيير فى أداء السباق السالف الذكر بالوثب أماماً على قدم واحد مع مسك مشط قدم الزميل الأمامى باليد اليمنى وسند اليد اليسرى على كتفه كما فى الشكل (١٣) .



(شكل ١٣)

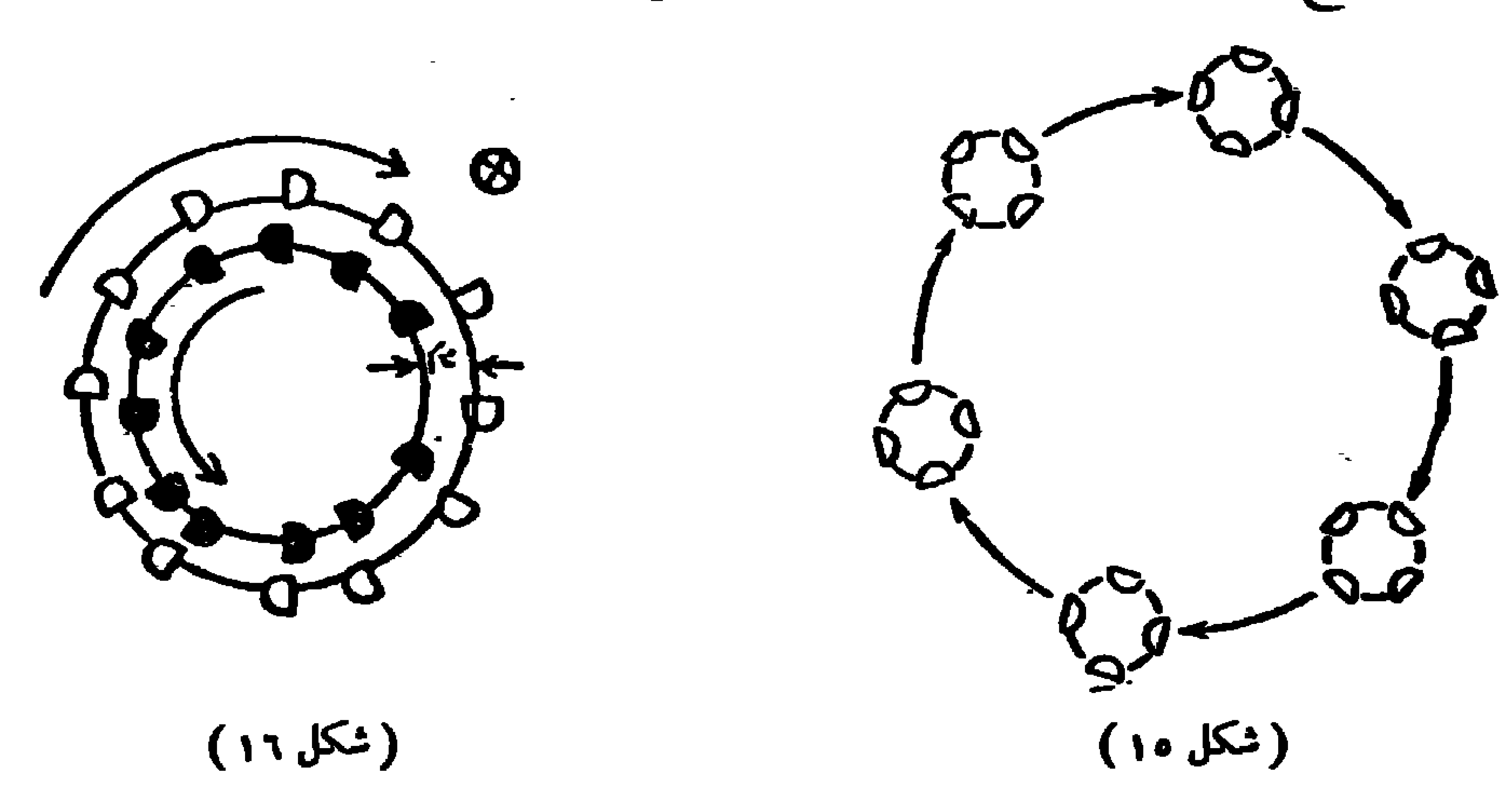
أو يمكن التغيير إلى مسك يد الزميل الأمامى كما فى الشكل (١٤) .



(شكل ١٤)

٣ ـ الممارسة من الوقوف فى دوائر :

يمكن الوقوف فى دوائر كما فى شكل (١٥) ، (١٦) ، وتقوم كل دائرة بتغيير أماكنها مع أى دائرة أخرى يحددها نداء المدرس .

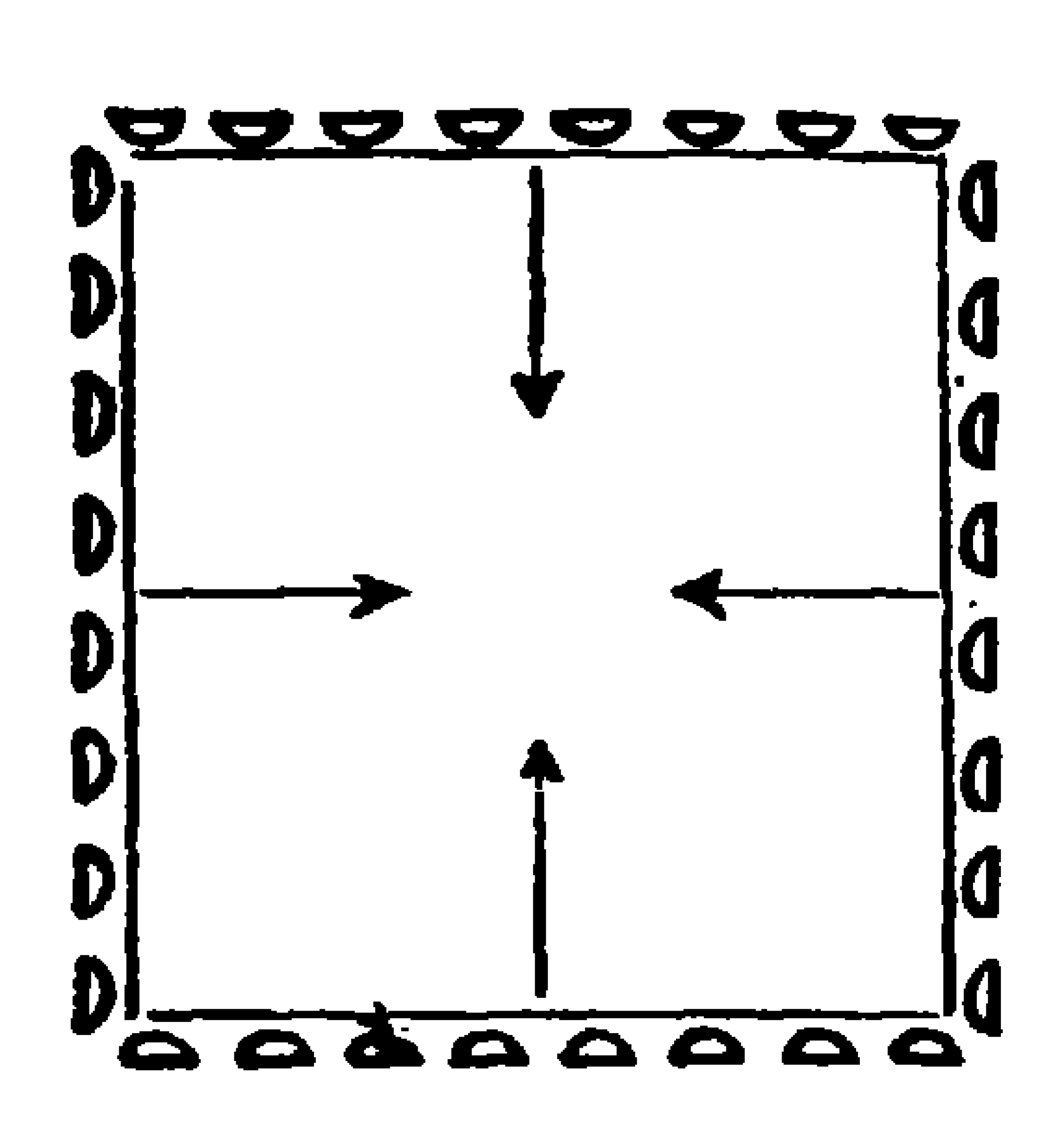


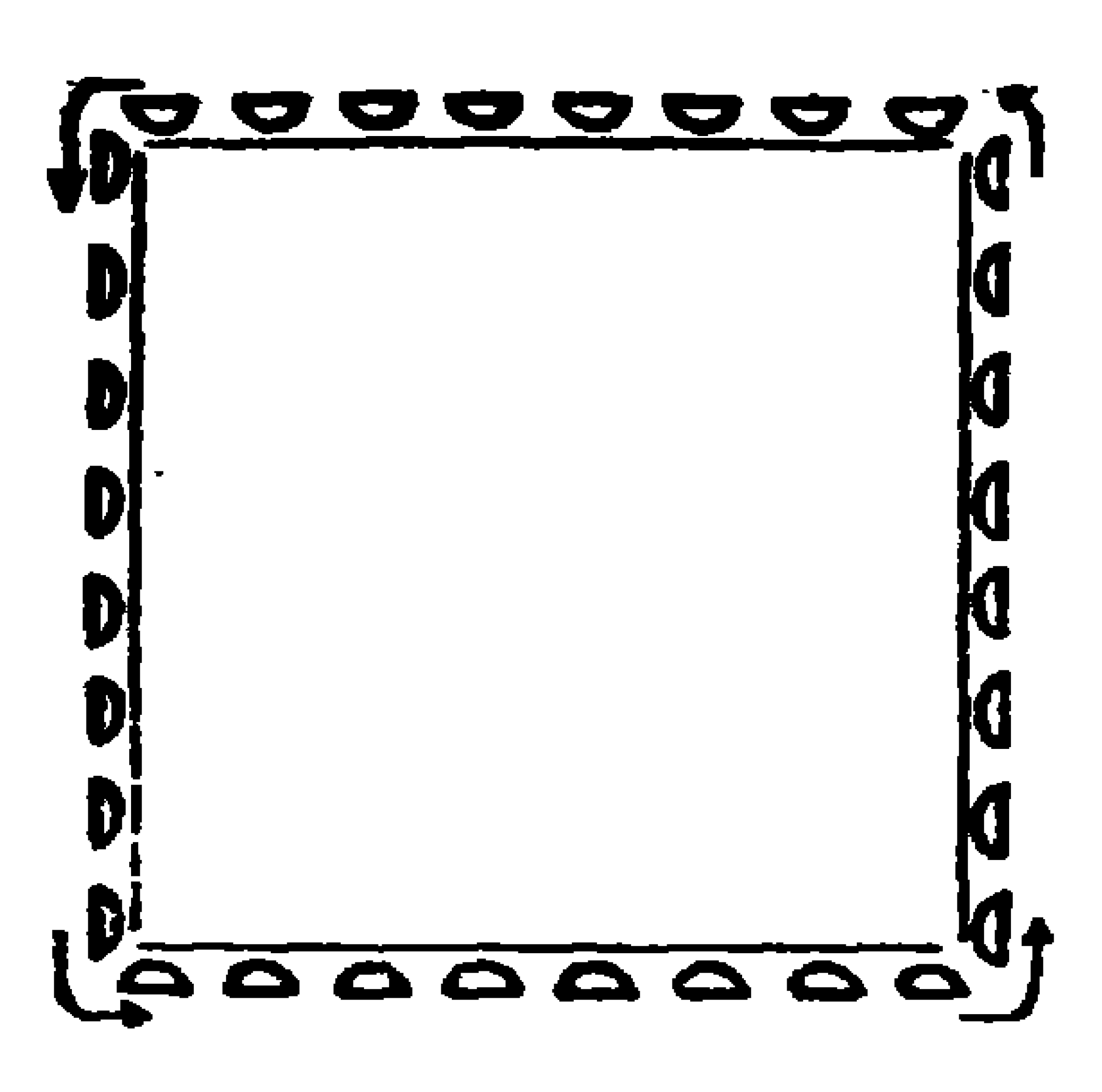
(شكل ١٦) (شكل ١٥)

٤ ـ الممارسة من الوقوف فى مربع أو مستطيل :

عند وجود أربع مجموعات يمكن ممارسة السباقات من الوقوف فى مربع أو مستطيل لمحاولة العودة إلى المكان الأصلى ، أو لتغيير الأماكن مع مجموعة أخرى كما فى الشكل (١٧) .

ويجب علينا مراعاة أنه يمكن بطبيعة الحال ممارسة ألعاب سباقات الجرى من أشكال متعددة كالوقوف على شكل نجمة أو صليب وغير ذلك من مختلف الأشكال الأخرى التى تسهم فى إدخال نوع من التغيير عند تكرار مثل هذه السباقات





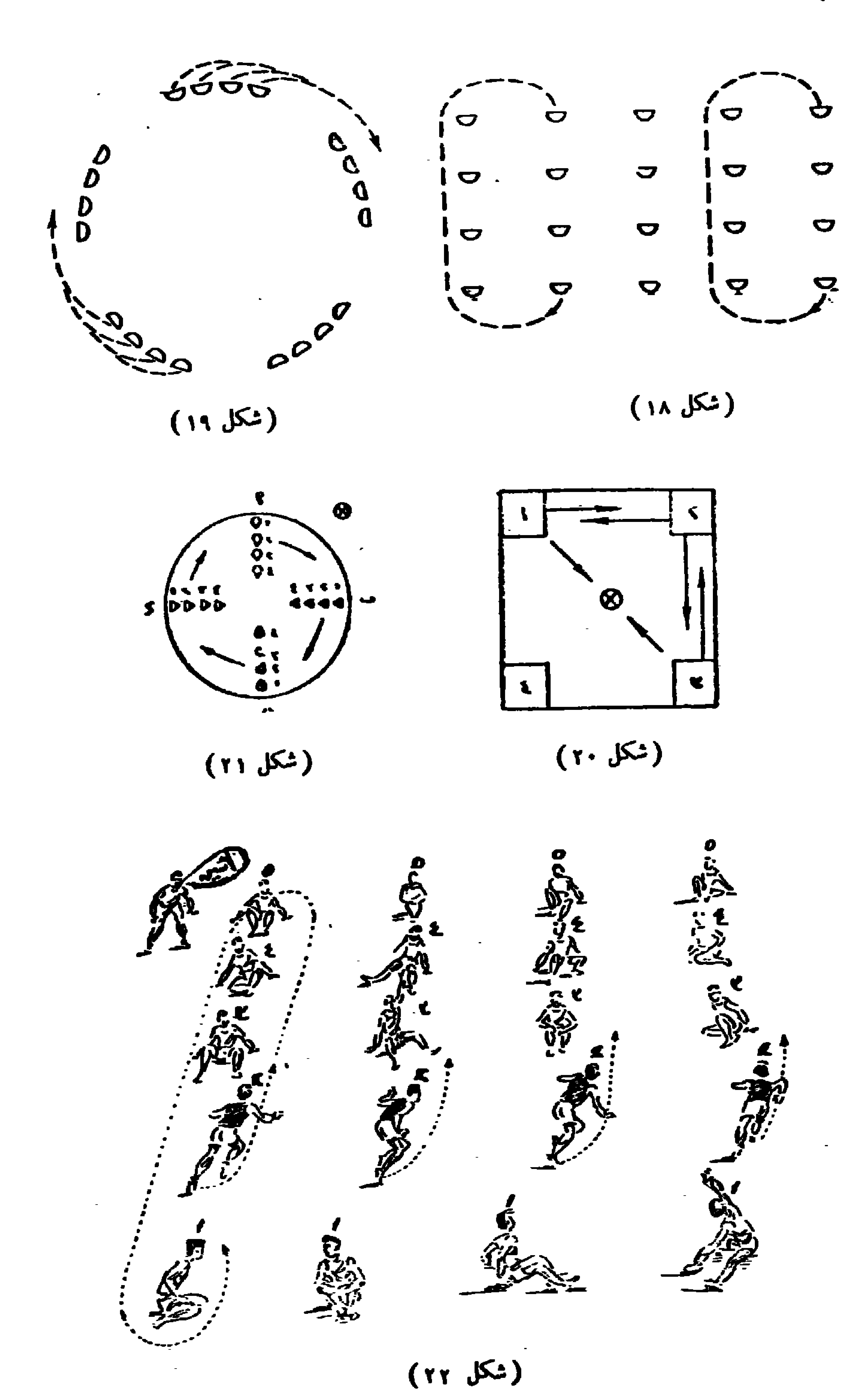
(شكل ١٧)

(حـ) ألعاب سباقات الأرقام

فى ألعاب سباقات الأرقام لا يقوم جميع الأفراد ببدء السباق أو الجرى فى وقت واحد – كما فى أنواع السباقات السالفة الذكر – بل يقوم المدرس بإعطاء رقم خاص لكل مجموعة ، أو رقم خاص لكل تلميذ داخل المجموعة الواحدة ، وعندما تسمع المجموعة رقمها الخاص أو عندما يسمع الفرد الرقم الذى يحمله فإن ذلك يكون بمثابة بدء السباق . وتسهم ألعاب سباقات الأرقام فى تعلم وتنمية سرعة الاستجابة والانتباه والتركيز .

ويمكن ممارسة ألعاب سباقات الأرقام للمجموعات فى صورة قاطرات أو دوائر أو صفوف أو مربعات وما إلى ذلك ، وعند ماينادى المدرس على أرقام معينة للمجموعات تقوم بسرعة الجرى للمس شىء معين أو الدوران حول المجموعات الأخرى لسرعة العودة إلى مكانها الأصلى . والأشكال (١٨) ، (١٩) ، (٢٠) توضح أنواع هذه السباقات .

كما يمكن ممارسة ألعاب سباقات الأرقام للأفراد داخل المجموعة الواحدة وذلك بإعطاء كل تلميذ فى المجموعة رقماً خاصاً يشبه رقم التلميذ المماثل فى المجموعات



(شكل ١٨)

(شكل ١٩)

(شكل ٢٠)

(شكل ٢١)

(شكل ٢٢)

الأخرى ، وعند سماع التلميذ لرقمه الخاص يقوم بالجرى حول مجموعته أو حول المجموعات الأخرى لسرعة العودة إلى المكان الأصلى وتحتسب نتيجة السباق ضمن النتائج العامة لمجموعته . والشكل (٢١) ، (٢٢) يوضحان بعض النماذج لألعاب سباقات الأرقام للأفراد داخل المجموعة ..

٢ ـ ألعاب التتابع (التتابعات)

استخدمت فكرة التتابعات قديماً وذلك قبيل ظهور الاختراعات الحديثة ، كالنقل الحديث والتلغراف . . . إلخ ، لإمكان نقل الأخبار الهامة للجهات النائية وذلك بواسطة الانتقال لمسافة معينة سواء بالجرى أو ركوب بعض الحيوانات المختلفة وإيصال تلك الأخبار إلى نقطة تالية يبدأ منها آخرون فى اتجاه نقطة تالية أخرى حتى تصل الرسالة فى النهاية إلى الهدف المنشود . كما يحدثنا تاريخ الألعاب الأولمبية عن مهرجان تتابع الشعلة الأولمبية للوصول بها إلى المكان الذى ستقام به الألعاب الأولمبية .

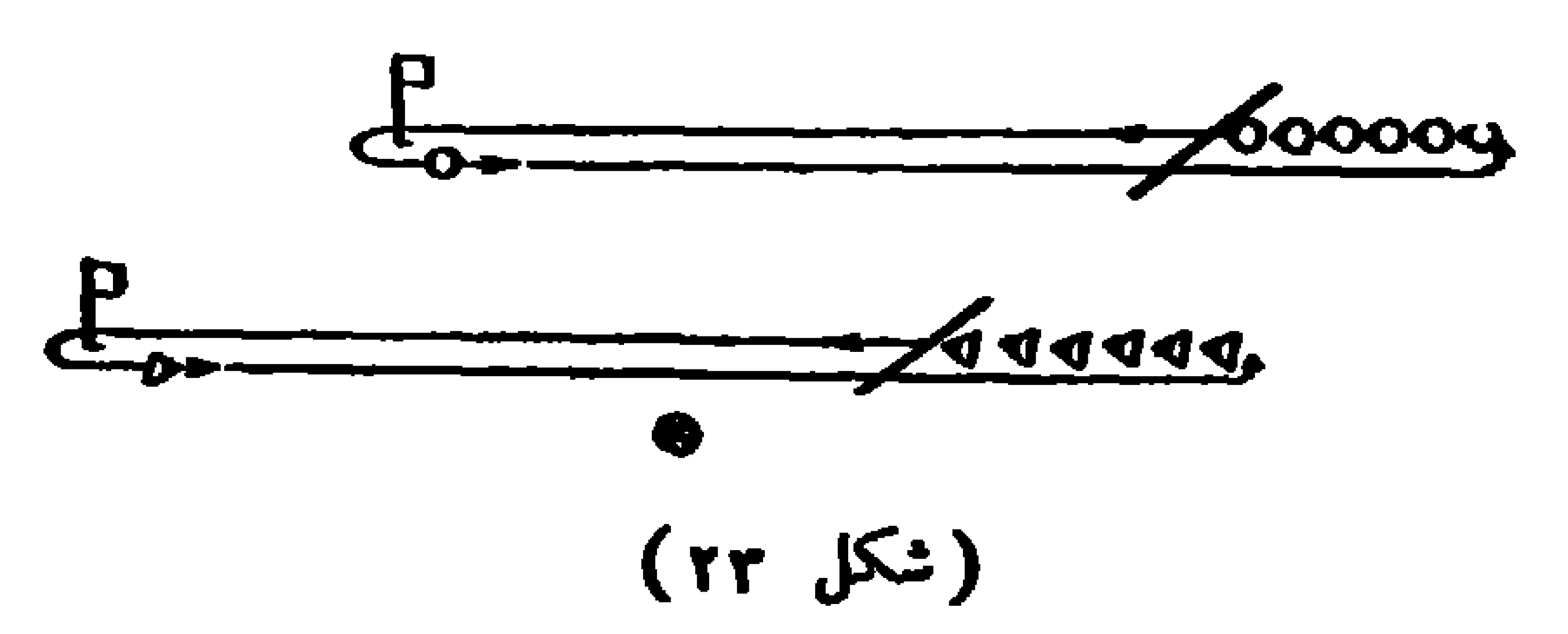
وحالياً تستخدم التتابعات فى النشاط الرياضى وبصفة خاصة فى ألعاب القوى والسباحة ، بالإضافة إلى دروس التربية الرياضية بالمدارس مما يدخل ضمن نطاق الألعاب الصغيرة .

ويجب علينا مراعاة النقاط التالية لضمان حسن إخراج ألعاب التتابع (التتابعات) فى غضون درس التربية الرياضية بالمدرسة :

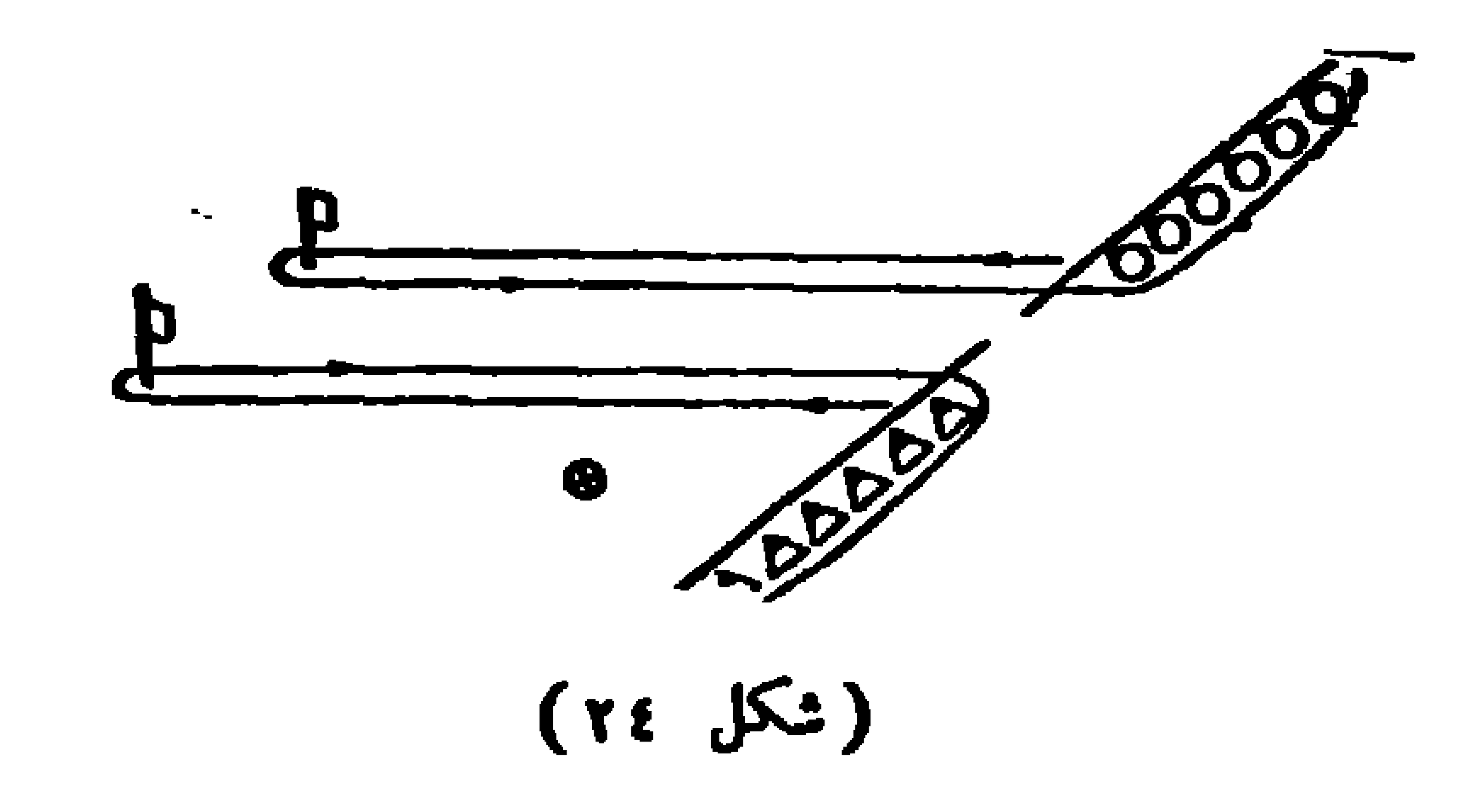
١ ــ يمكن ممارسة التتابعات لجميع تلاميذ الصف الدراسى مع تقسيمهم إلى مجموعات ، ويحسن مراعاة عدم زيادة المجموعة الواحدة عن ٨ تلاميذ وفى حالة قلة عدد تلاميذ الصف الدراسى يمكن للتلميذ الواحد الجرى لأكثر من مرة فى السباق الواحد .

٢ ــ مراعاة اصطفاف التلاميذ طبقاً لمساحة الملعب . فيمكن أداء التتابع من الوقوف فى قاطرات كما فى شكل (٢٣) ، وذلك فى حالة صغر مساحة الملعب

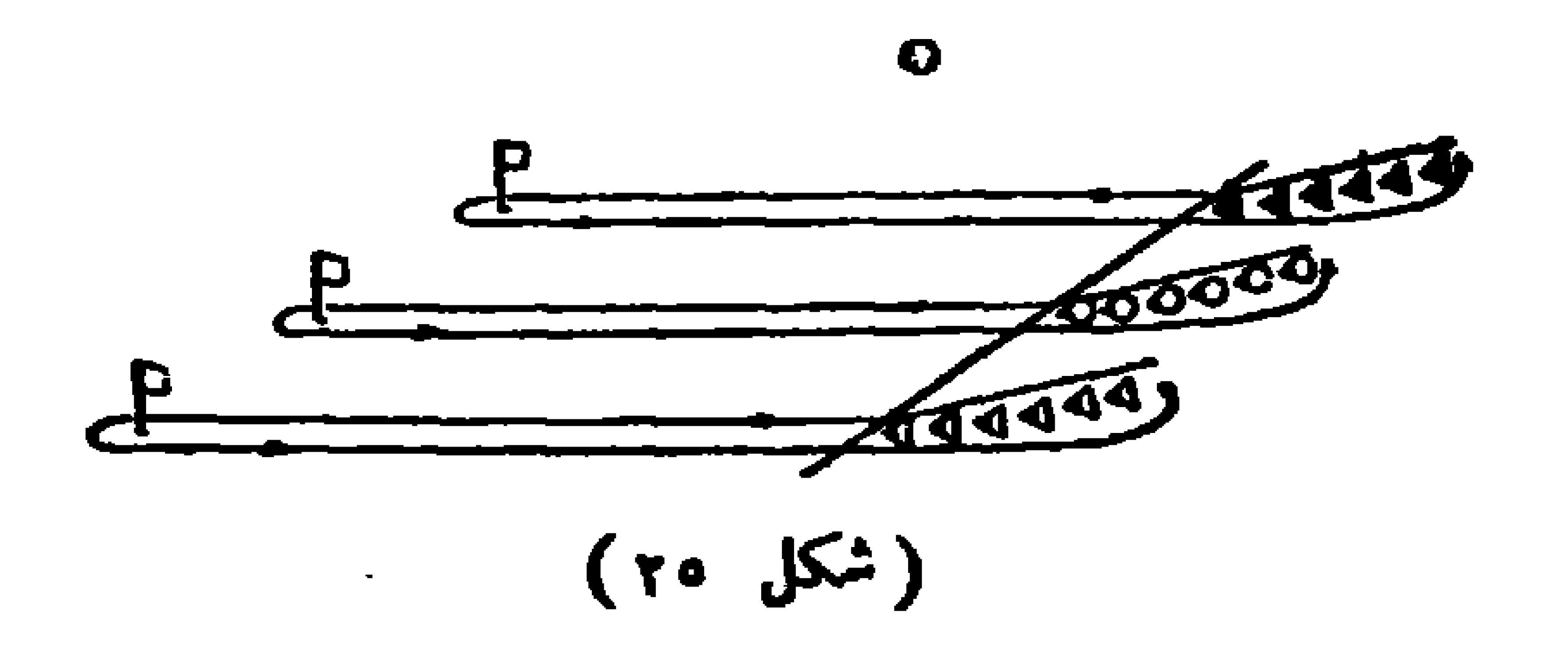
ولو أن عيوب ذلك تتمثل فى عدم احتفاظ التلاميذ بالوقوف المنظم فى القاطرة لمحاولة كل منهم ملاحظة السباق . كما يمكن الأداء من الوقوف فى صفوف كما فى الشكل (٢٤) ، مما يسهم فى حسن متابعة السباق ، مع مراعاة أن ذلك يتطلب مساحة أكبر . ويمكن – كحل وسط – الأداء من الوقوف فى قاطرات مائلة كما فى شكل (٢٥) .



(شكل ٢٣)



(شكل ٢٤)

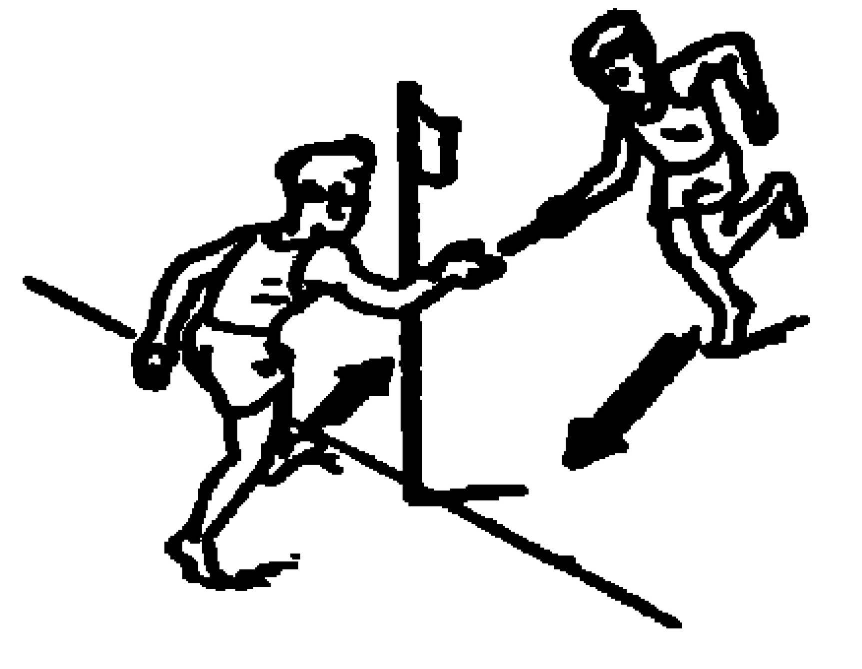


(شكل ٢٥)

٣ – يحسن أن تكون مسافة الجرى قصيرة نسبياً (حوالى ١٥ م) لمراعاة اختصار فترة الانتظار لبقية الزملاء وعدم تسرب الملل إلى نفوسهم .

٤ – يجب العناية بطريقة التسليم والبدء بعد الاستلام ، إذ كثيراً ما ينتج عن التبكير بالجرى مشاكل متعددة . ويمكن للمربى الرياضى الاستعانة بتلميذ لكل مجموعة لمراقبة تلك العملية . بالإضافة إلى ذلك يحسن استخدام بعض الوسائل الكفيلة للتحكم فى عملية التسليم والبدء بعد الاستلام . وعلى سبيل المثال

يمكن التسليم بطريقة المصافحة باليد أو إعطاء أداة معينة (عصا أو علم مثلا) مع ملاحظة ضرورة وقوف الزميل التالى خلف خط البداية مع مد يده لمحاولة الاستلام ، ووضع قائم يمكن به تحديد التسلم من خارجه كما فى شكل (٢٦) .



(شكل ٢٦)

٥ — من المستحسن تكرار سباق التتابع لعدد من المرات مع إعطاء نقاط متدرجة طبقاً لترتيب المجموعات فى السباق ، فيمكن مثلا فى حالة تقسيم الصف الدراسى إلى أربع مجموعات منح المجموعة الفائزة بالمركز الأول ٣ نقاط ، والثانية نقطتان ، والثالثة نقطة واحدة ، والرابعة لا شيء والمجموعة الفائزة فى السباق هى التى تحصل على أكبر عدد من النقاط فى نهاية مرات التكرار .

ويمكن تقسيم ألعاب التتابع (التتابعات) إلى الأنواع الرئيسية التالية :

(ا) تتابع الذهاب والعودة.

(ب) التتابع الدائرى .

(حـ) التتابع البندولى .

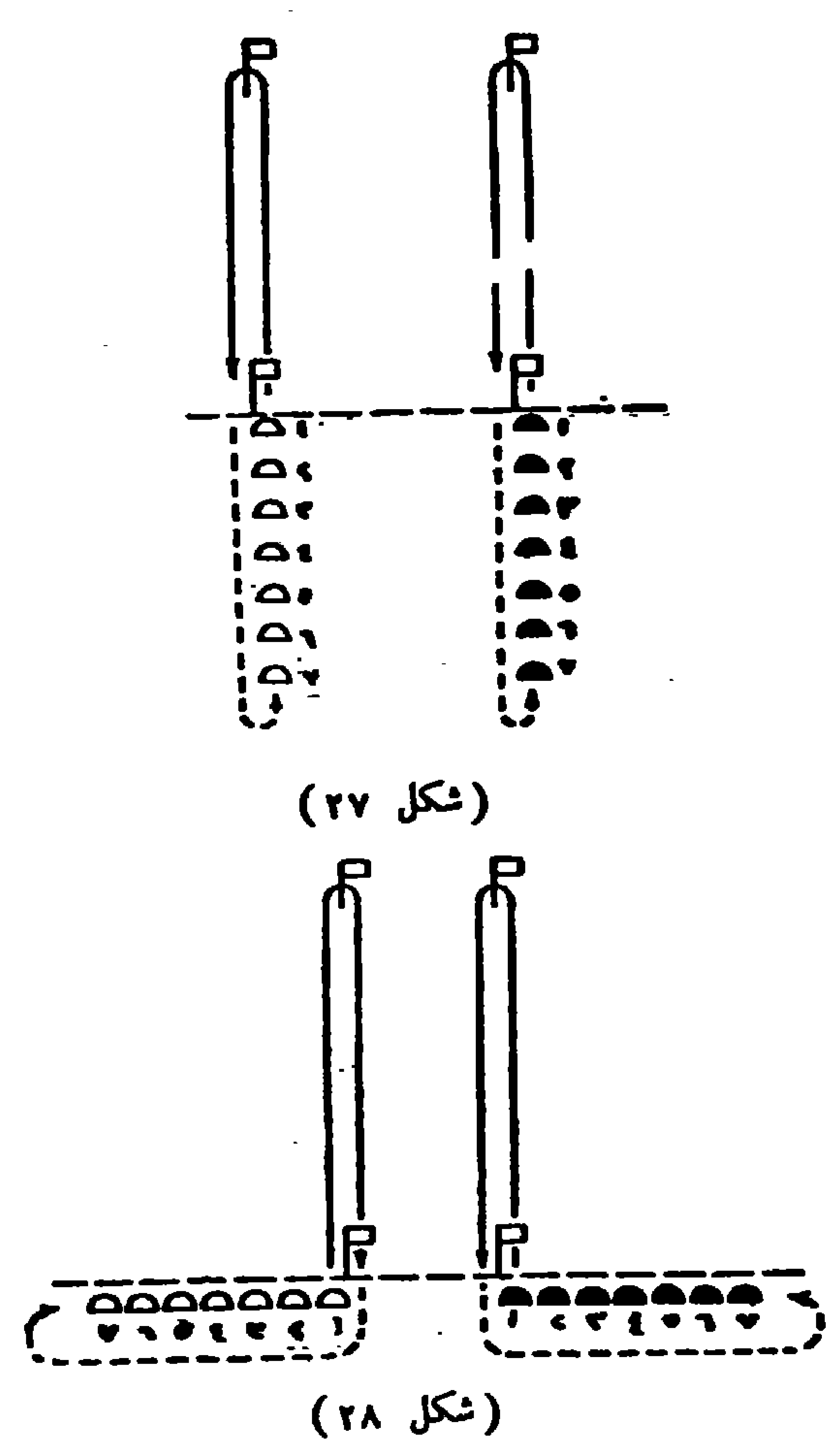
(د) تتابعات متنوعة باستخدام الأجهزة والكرات .

١ — تتابع الذهاب والعودة

تتلخص فكرة «تتابع الذهاب والعودة» فى قيام التلميذ الأول فى كل مجموعة بالجرى عقب إشارة المدرس مباشرة للوصول إلى علامة معينة ثم سرعة العودة للمكان الذى بدأ منه لتسليم الزميل التالى أداة معينة (عصا مثلا) أو يقوم بمصافحته حتى يعطيه بذلك الحق فى الجرى ، ويقوم التلميذ العائد بالوقوف فى نهاية مجموعته . وهكذا يقوم كل فرد فى المجموعة بتكرار ذلك حتى تعود المجموعة كلها إلى ترتيبها الأصلى الذى بدأت منه . والمجموعة الفائزة هى التى

تعود إلى ترتيبها الأصلى قبل المجموعات الأخرى مع تمسكها بالنظام والهدوء .

ويمكن ممارسة هذا النوع من التتابعات فى قاطرات كما فى شكل (٢٧) أو فى صفوف كما فى شكل (٢٨) .



(شكل ٢٧)

(شكل ٢٨)

ويجب علينا مراعاة استخدام إمكانيات التغيير والتنويع السالفة الذكر (انظر ص ٤٥) ومن أمثلة ذلك ما يلى :

تغيير الوضع الابتدائى :

يمكن البدء من أوضاع الجلوس أو الانبطاح المائل أو الحبو ، أو وضع الاستعداد فى الجرى وذلك بدلا من وضع الوقوف .

تغيير طريقة الانتقال :

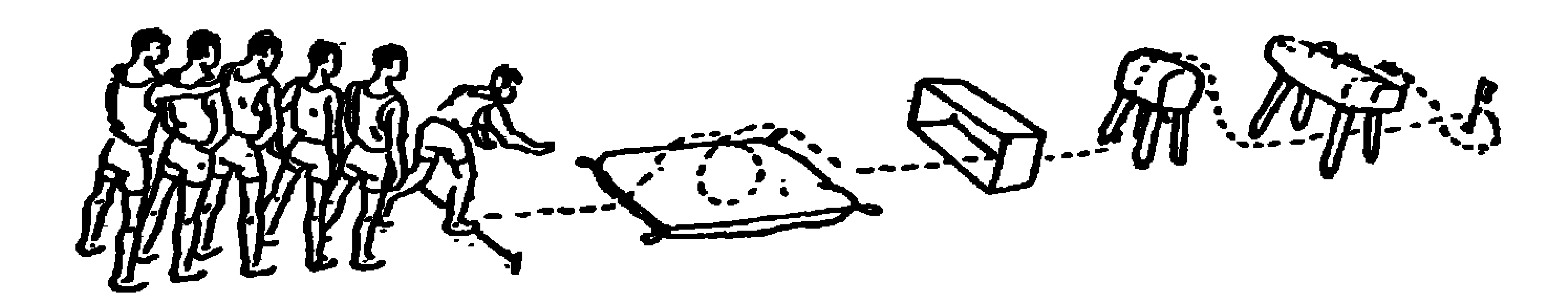
بدلا من الجرى يمكن التغيير إلى الوثب أماماً على قدم واحد أو الوثب أماماً على القدمين وما إلى ذلك .

تغيير طبيعة علامة الوصول :

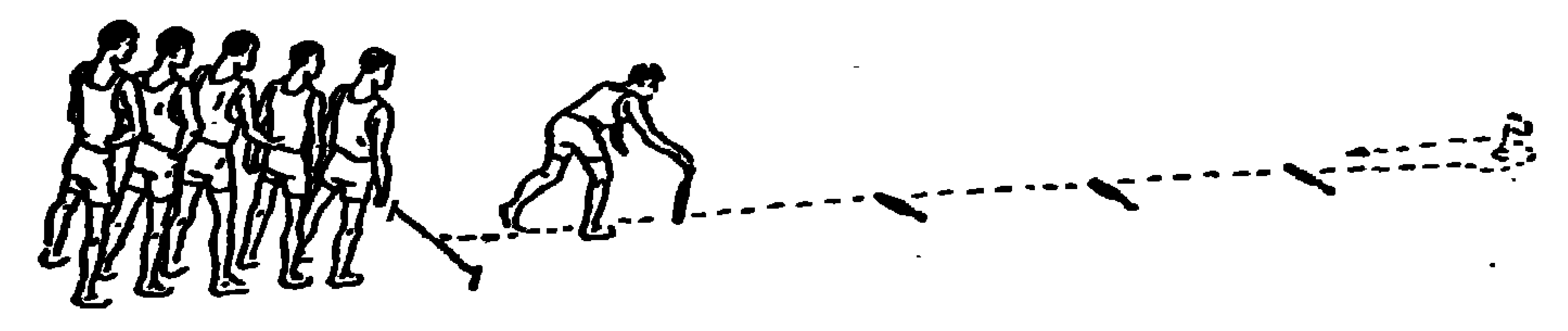
بدلا من الدوران حول قائم أو علم مثلا يمكن القفز من فوق صندوق أو مهر أو القفز من فوق زميل أو تخطية حاجز منخفض مثلا .

وضع عوائق فى طريق الجرى :

يمكن وضع بعض العوائق فى طريق الجرى لمحاولة التغلب عليها كالقفز من فوق مقعد سويدى أو حاجز منخفض أو الجرى المكوكى بين صوجانات مع ملاحظة قدرة جميع التلاميذ فى التغلب على مثل تلك العوائق حتى لا تقف حجر عثرة فى سبيل إتمام السباق ، كذلك لضمان عوامل الأمن والسلامة . والشكل (٢٩) ، والشكل (٣٠) يوضحان بعض الإمكانيات التى يمكن استخدامها .



(شكل ٢٩)

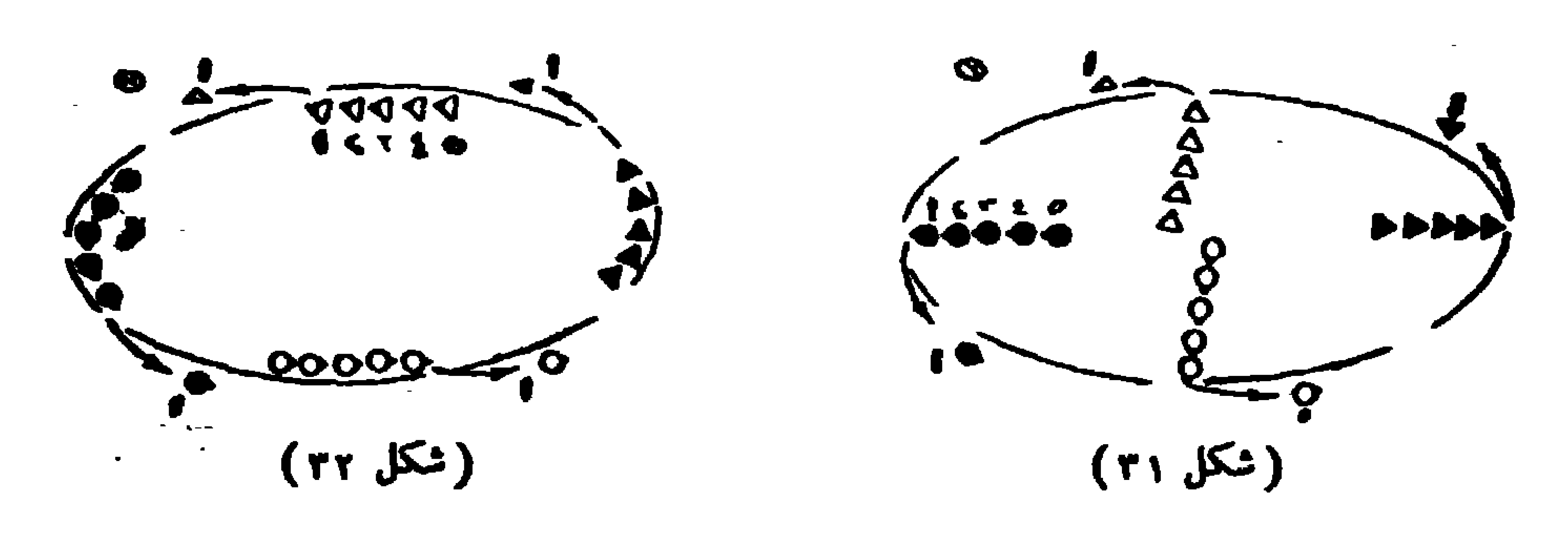


(شكل ٣٠)

(ب) التتابع الدائرى

التتابع الدائرى عبارة عن تتابع للجرى لمرة واحدة حول دائرة أو مربع مثلا ومن أمثلة أنواع التتابعات الدائرية التى يمكن استخدامها فى دروس التربية الرياضية بالمدرسة ما يلى :

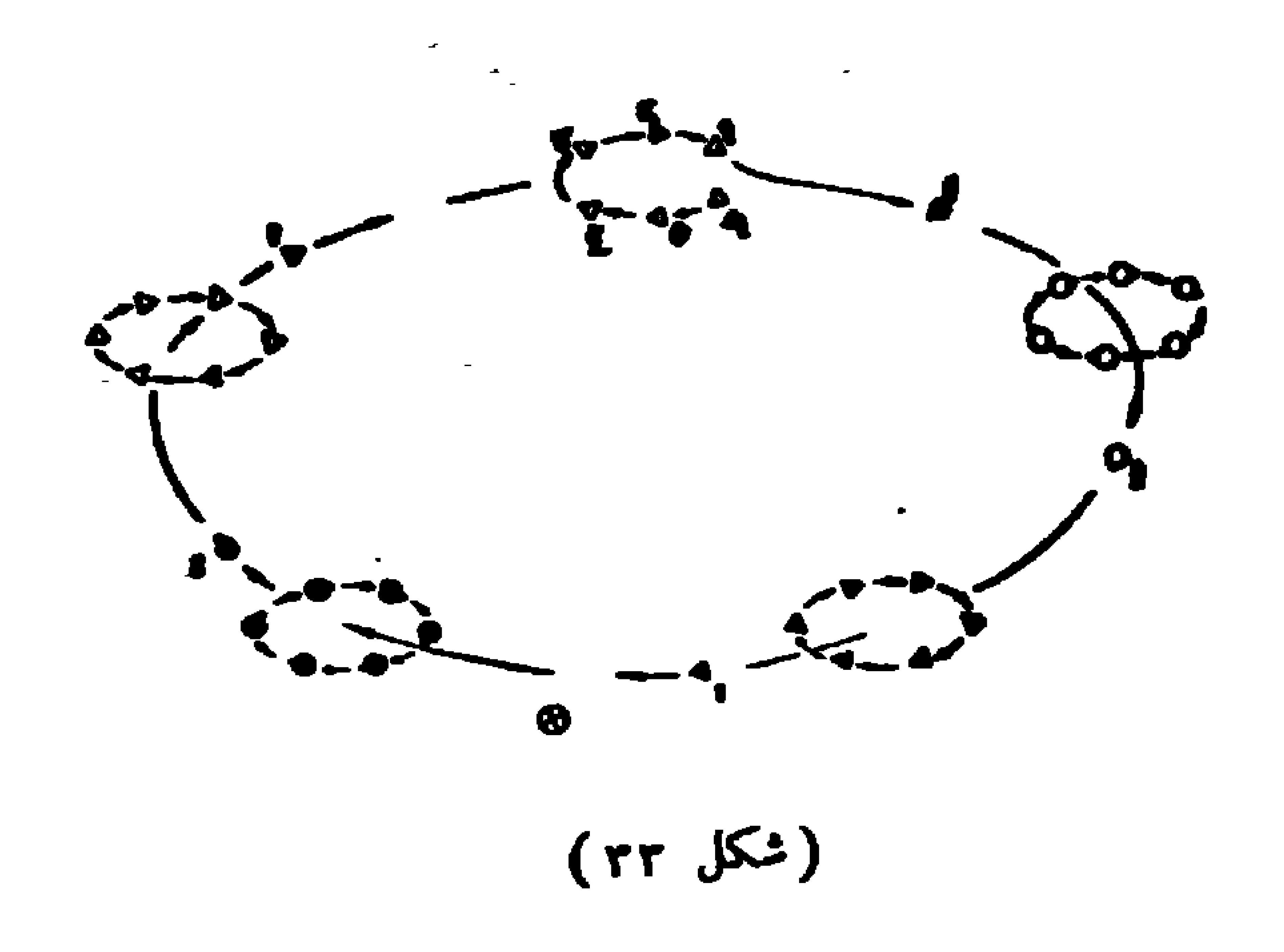
١ ــ تقف مجموعة الصف الدراسى فى صفوف أو قاطرات مكونة بذلك دائرة كبيرة كما فى شكل (٣١) ، أو شكل (٣٢) . وعند سماع إشارة المدرس يقوم التلميذ الذى يقف فى مقدمة كل مجموعة بالجرى فى الاتجاه المعين حول الدائرة . ونظراً لأن الجميع يقومون بالجرى على محيط الدائرة لذا يسمح بتخطى المنافس الأمامى مع ملاحظة عدم قيام أى تلميذ بإعاقة منافسه .



(شكل ٣١)　　(شكل ٣٢)

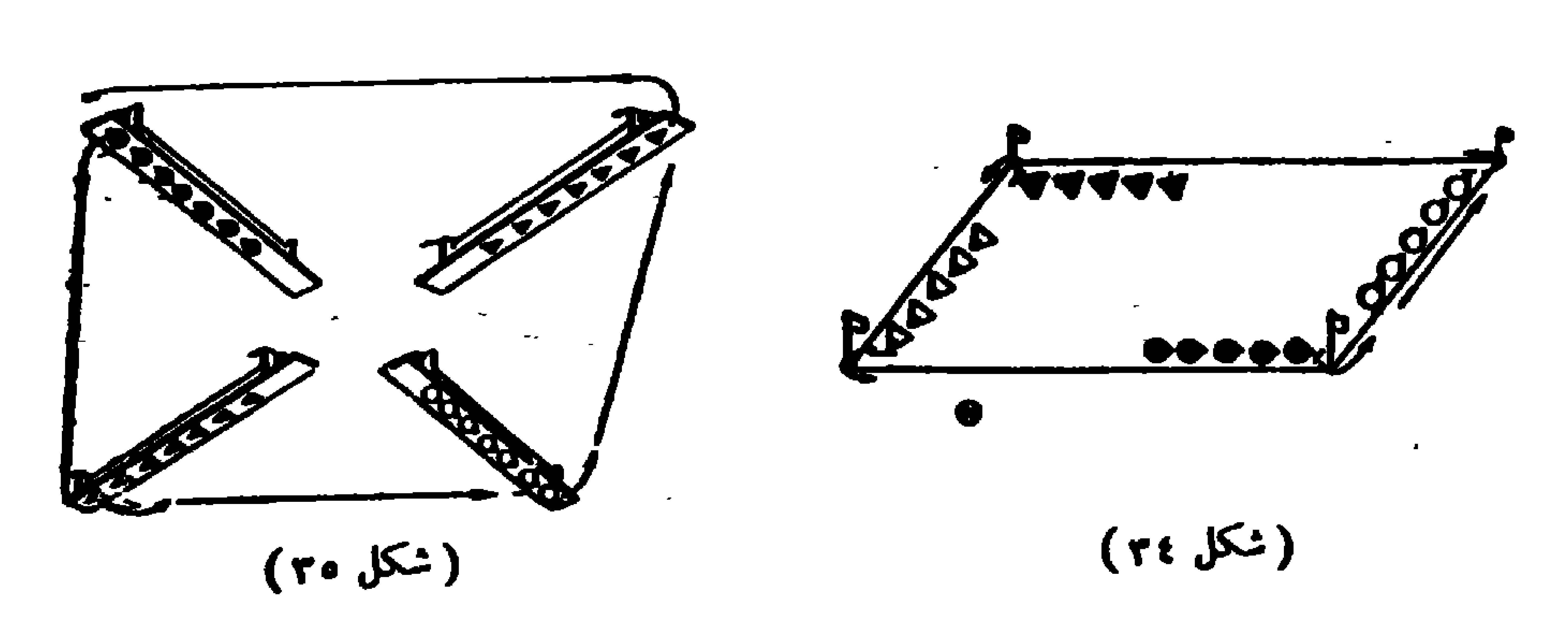
٢ ــ تكون كل مجموعة من الصف الدراسى دائرة صغيرة ، وتقف هذه المجموعات على شكل دائرة كبيرة كما فى الشكل (٣٣) . يقوم اللاعب رقم (١) من كل مجموعة بالجرى مخترقاً المجموعات الأخرى لسرعة العودة إلى دائرته والتسليم للزميل التالى . ويجب مراعاة عدم قيام أفراد كل مجموعة بإعاقة التلاميذ الآخرين . ويحسن جلوس التلميذ الذى ينتهى من الجرى حتى يسهل بذلك معرفة النتيجة النهائية للسباق . ويمكن زيادة الحمل البدنى لهذا السباق بقيام كل دائرة

بالجرى الدائم حول محيطها حتى ينتهى جميع أفرادها من الدوران ، والعودة ، ويمكن للفرد الذى ينتهى من السباق الجلوس أيضاً .



(شكل ٣٣)

٣ — كما يمكن أداء التتابع الدائرى من الوقوف فى مربع مع تحديد الأركان بقوائم كما فى الشكل (٣٤) ، أو من الجلوس على مقاعد سويدية كما فى الشكل (٣٥) ، ويقوم أول كل مجموعة بالدوران حول المربع للعودة إلى مجموعته ثم التسليم للزميل التالى . ويجب علينا مراعاة أن جميع أنواع التغييرات السابق ذكرها يمكن تطبيقها بالنسبة لجميع أنواع هذه السباقات .

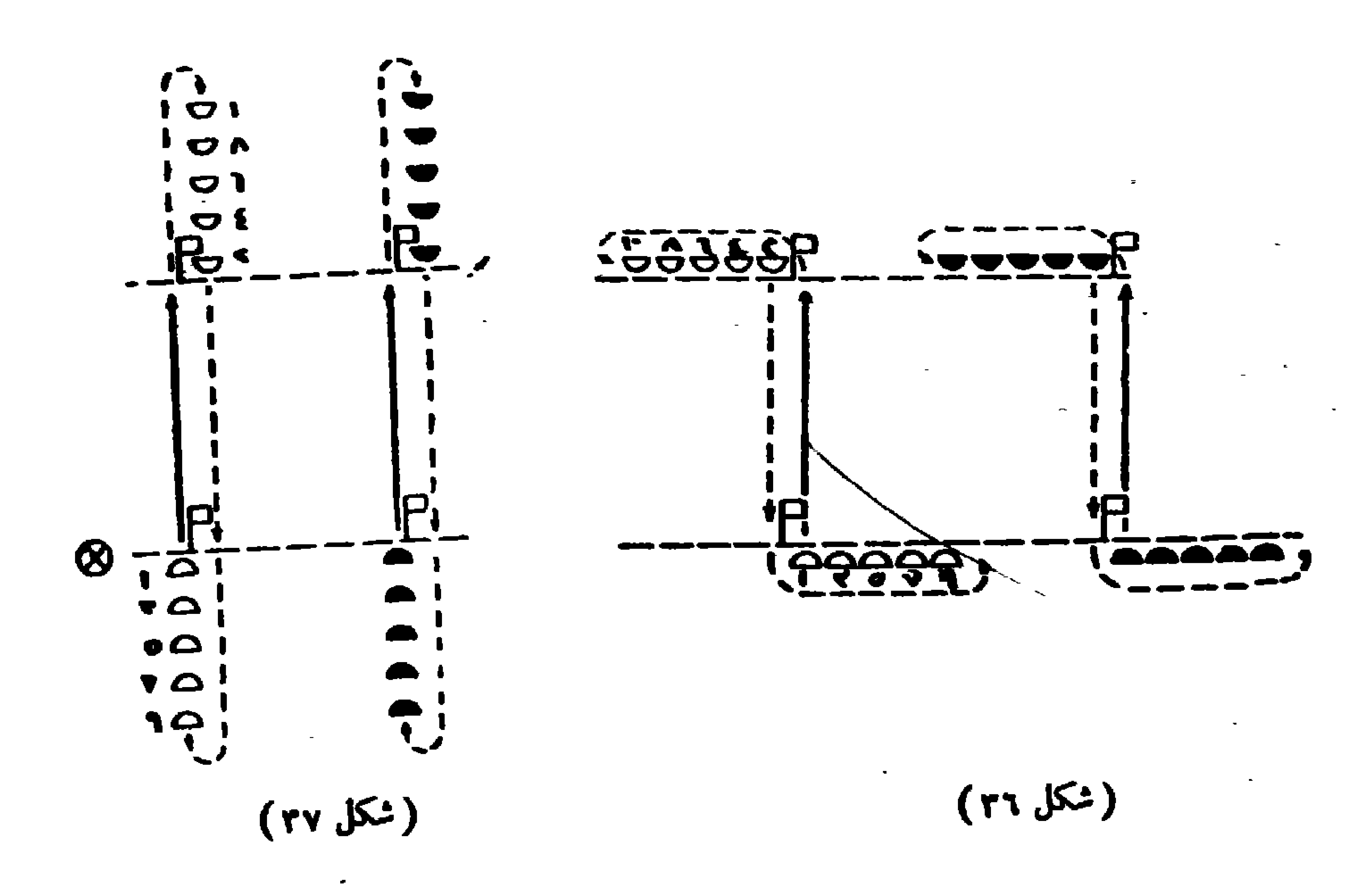


(شكل ٣٥)   (شكل ٣٤)

(حـ) التتابع البندولى

فى « التتابع البندولى » لا يقوم الفرد الواحد فى المجموعة بالجرى ذهاباً وعودة، بل يقتصر الأمر على قيامه بالجرى ذهاباً وزميل آخر بالعودة وهكذا . وفى هذا النوع من التتابعات يقسم أفراد المجموعة الواحدة إلى قسمين متساويين ويقف كل قسم فى مواجهة القسم الآخر كما فى شكل (٣٦) ، (٣٧) . ويقوم التلميذ رقم (١) من كل مجموعة بالجرى للتسليم للزميل رقم (٢) الذى يعود من نفس الطريق للتسليم إلى رقم (٣) وهكذا . ويقوم التلميذ الذى ينتهى من عملية التسليم بالانضمام خلفاً . وهكذا نجد أن الأداة التى يتسلمها التلميذ تتأرجح ذهاباً وإياباً من زميل لآخر « كالبندول » — ومن هنا أطلق على هذا النوع من التتابعات « بالتتابع البندولى » .

ويجب علينا مراعاة جميع إمكانيات التغيير والتنويع السابق ذكرها يمكن تطبيقها فى جميع أنواع التتابعات السالفة الذكر .



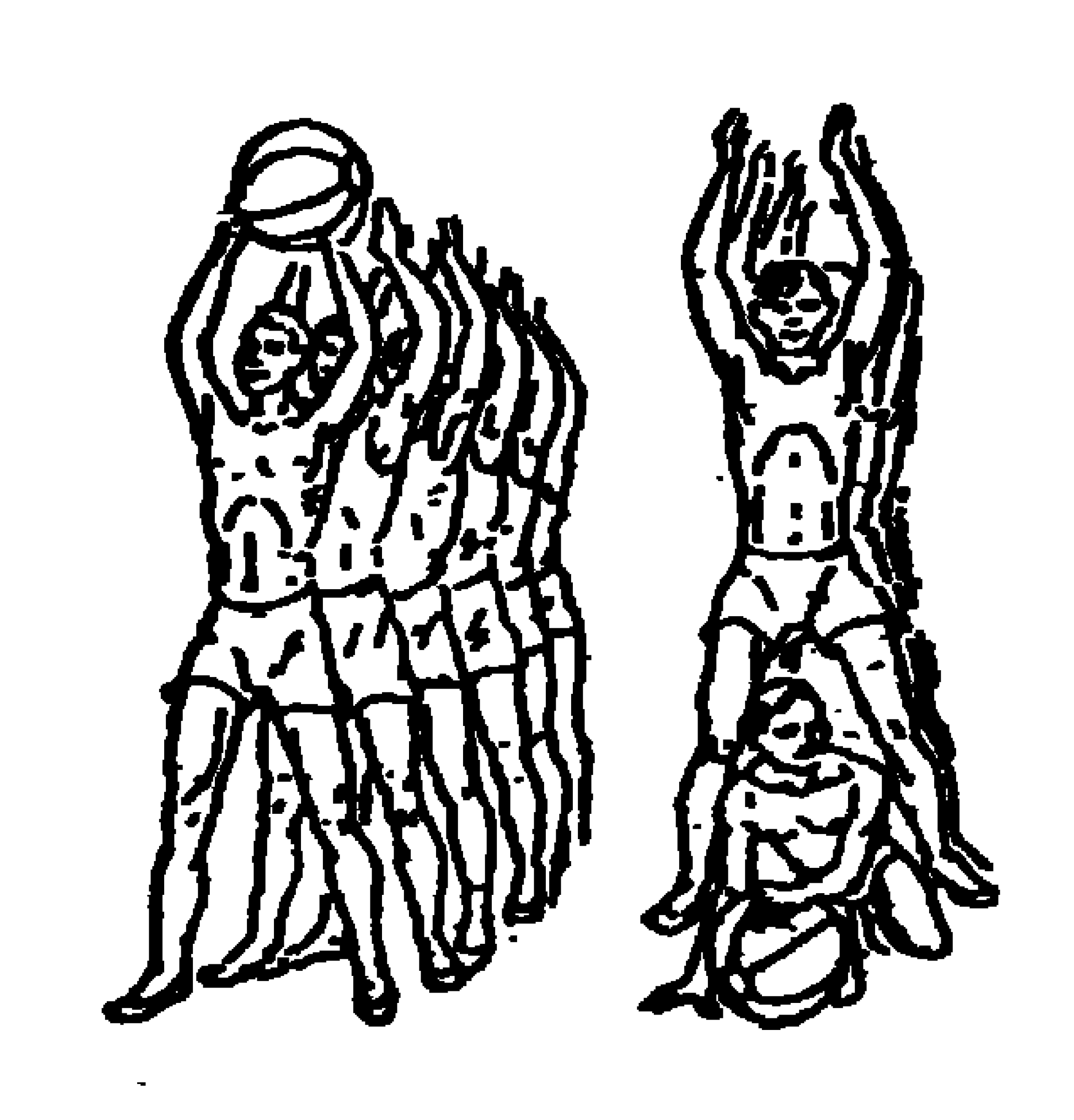
(شكل ٣٧)

(شكل ٣٦)

(د) تتابعات متنوعة باستخدام الأجهزة والكرات

لا تقتصر ألعاب التتابع (التتابعات) على الأنواع السالفة الذكر بل يمكن للمربى الرياضى استخدام أنواع متعددة من التتابعات باستخدام مختلف الأجهزة والكرات طبقاً للإمكانيات المتاحة مما يساعد على حسن تشكيل درس التربية الرياضية بالمدرسة ، ومن أمثلة ذلك ما يلى :

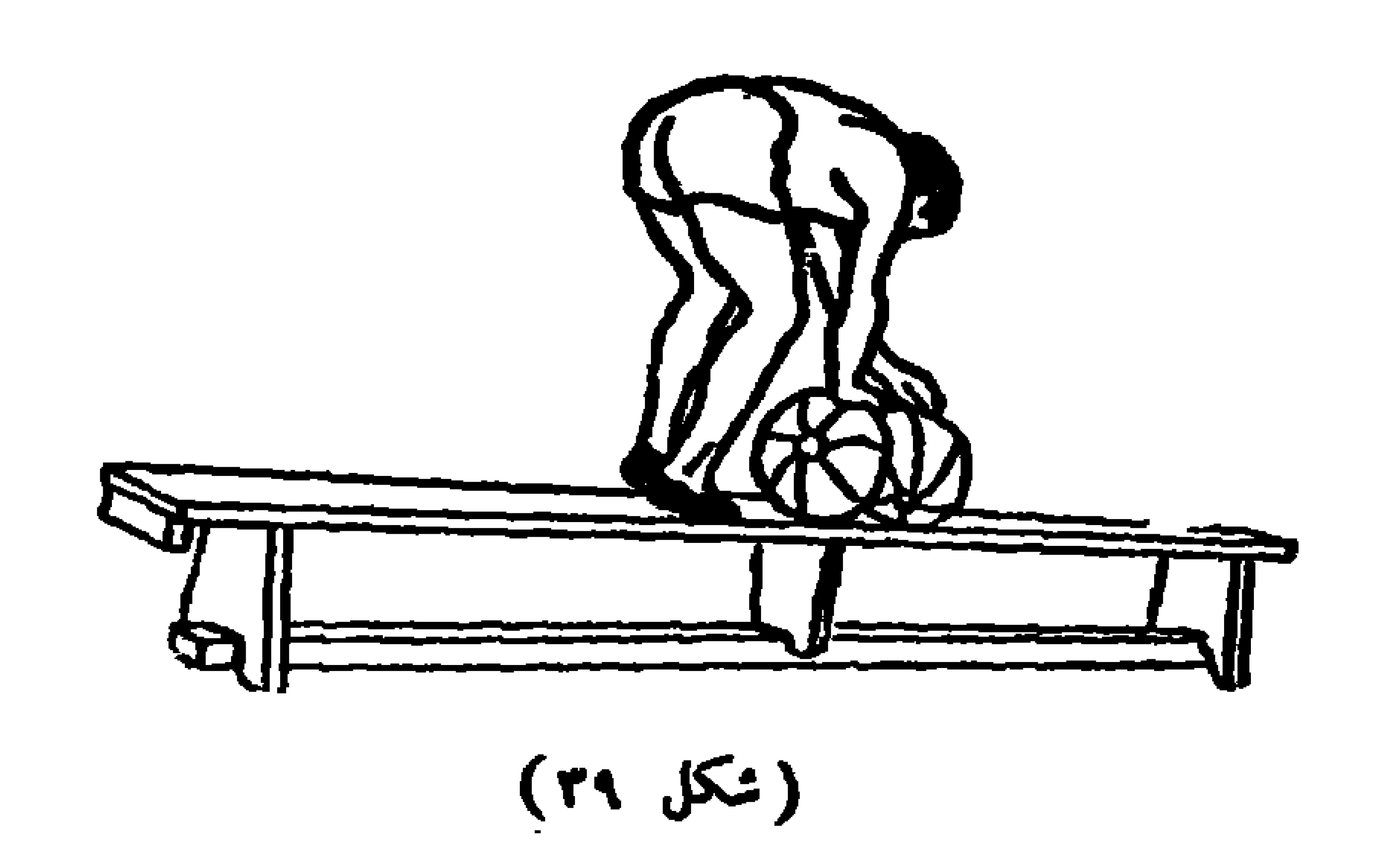
١ — أداء التتابع بالكرة (كرة طبية مثلا) خلفاً كما فى الشكل (٣٨) ، وعند استلام التلميذ الأخير للكرة يقوم بالجرى للوقوف أمام مجموعته والبدء من جديد حتى تعود المجموعة إلى نفس الترتيب التى بدأت منه ، وقد يقوم التلميذ الأخير بالمرور من بين أقدام الزملاء .



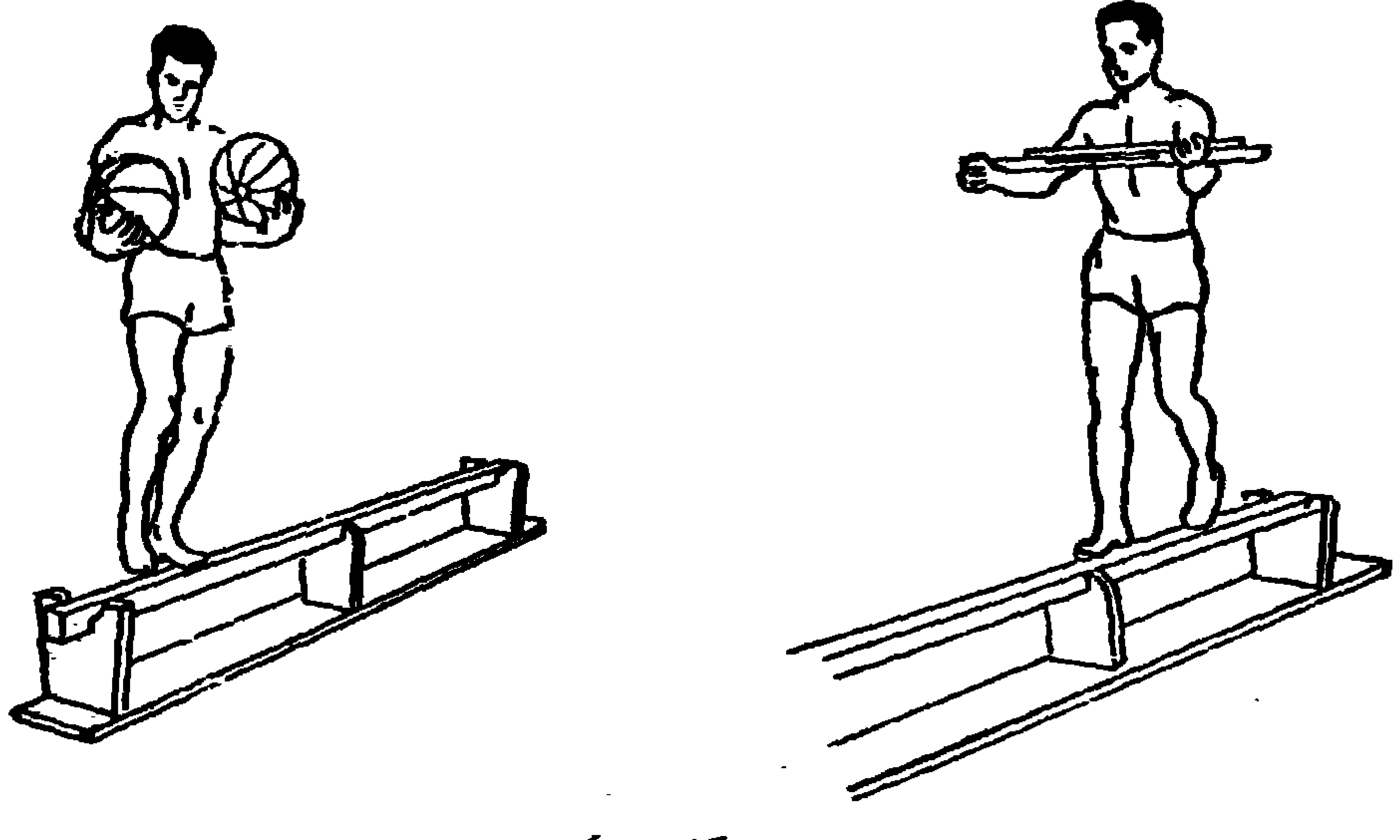
(شكل ٣٨)

٢ — التتابع من الوقوف على مقعد سويدى ومحاولة دحرجة كرتين طبيتين لتسليمهما للزميل كما فى شكل (٣٩) .

٣ — التتابع من الجرى أو المشى بالجانب على مقعد سويدى مقلوب مع حمل بعض الأشياء أو الكرات كما فى الشكل (٤٠) .



(شكل ٣٩)



(شكل ٤٠)

ويجب على المربي الرياضي الاستعانة بمختلف الأدوات والأجهزة المتوافرة لديه ومحاولة ابتكار أنواع متعددة من التتابعات ، إذ يجب ألا يقتصر عمله على مجرد التقليد والمحاكاة للتتابعات الشائعة .

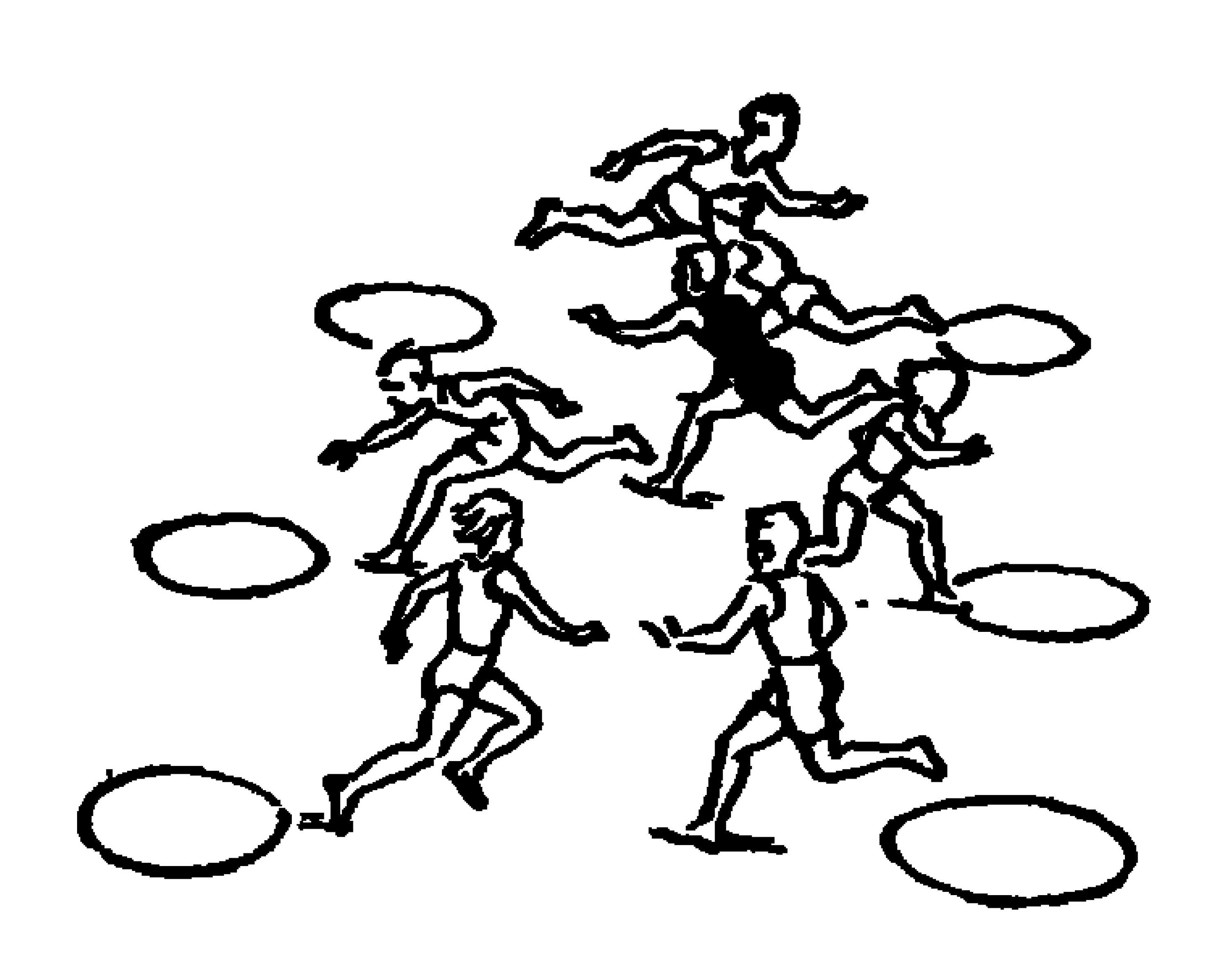
٣ ــ ألعاب البحث عن المكان

تتلخص فكرة ألعاب البحث عن المكان فى وجود عدد من التلاميذ يزيد عن عدد الأماكن المتوافرة أو الموجودة ، ويسعى كل تلميذ جاهداً لمحاولة البحث عن مكان له من بين هذه الأماكن .

وفيما يلى بعض ألعاب البحث عن المكان التى يمكن استخدامها فى دروس التربية الرياضية بالمدرسة :

البحث عن منزل :

يقوم التلاميذ بالجرى حول ملعب صغير (ملعب كرة سلة أو كرة يد مثلا) وترسم داخل الملعب فى أماكن متفرقة بضع دوائر قليلة العدد . وعند سماع إشارة المدرس يحاول كل تلميذ سرعة احتلال مكان داخل الدائرة بشرط أن لا يلمس الخطوط المحددة للدائرة عند وقوفه . والتلميذ الذى لا يستطيع ، الحصول على مكان له فى الدائرة تخصم منه نقطة . ويمكن التنويع فى هذه ، اللعبة بتحديد عدد التلاميذ الذين يشغلون كل دائرة (تلميذ واحد أو أكثر لكل دائرة مثلا) ، وكذلك التغيير فى طريقة الانتقال باستخدام الوثب أو الحجل بدلا من الجرى مثلا ، كما فى الشكل (٤١) .



(شكل ٤١)

– البحث عن الكرة :

يقوم التلاميذ بالجرى أو الوثب أو الحجل حول ملعب صغير مع وضع بعض الكرات (أو الصولجانات أو بعض الأدوات الصغيرة) التى تقل عن عدد التلاميذ فى أماكن متفرقة من منتصف الملعب . وعند سماع إشارة المدرس يسرع كل تلميذ بالجرى للحصول على أحد الكرات . ومن يفشل فى الحصول على كرة يخصم من رصيده نقطة .

– النجاة من الغرق :

يقف التلاميذ خط معين أو يقومون بالجرى الحر فى منتصف الملعب . وعندما ينادى المدرس : « السفينة تغرق » ، يحاول كل تلميذ النجاة باحتلال مكان ما فوق أحد الأجهزة الموجودة حول الملعب كصندوق القفز أو المهر أو المقاعد السويدية أو عقل الحائط مثلا ، ومن لا يستطيع الحصول على مكان له « يغرق » ويجازى باحتساب نقطة عليه .

– البحث عن زميل :

يقف تلاميذ الصف الدراسى فى دائرتين إحداهما خارجية والأخرى داخلية ، مع مراعاة زيادة عدد أفراد الدائرة الخارجية عن الدائرة الداخلية ، وأن تبعد كل منهما عن الأخرى حوالى ٣ م . تقوم الدائرة الخارجية بالجرى أو الوثب أو الحجل . . إلخ حول الدائرة بينما تظل الدائرة الداخلية ثابتة ، وعند سماع إشارة المدرس يحاول كل تلميذ من الدائرة الخارجية البحث عن زميل من الدائرة الداخلية . ويمكن تغيير الأماكن بعد فترة من الزمن . كما يمكن للدائرة الداخلية أن تقوم بالجرى عكس اتجاه الدائرة الخارجية .

– تغيير الزميل :

يقوم التلاميذ بالجرى فى دائرة كبيرة مزدوجة بحيث يمسك كل تلميذ يد زميله الجانبي ، ويقف تلميذ فى منتصف الدائرة . وعند سماع الإشارة يحاول

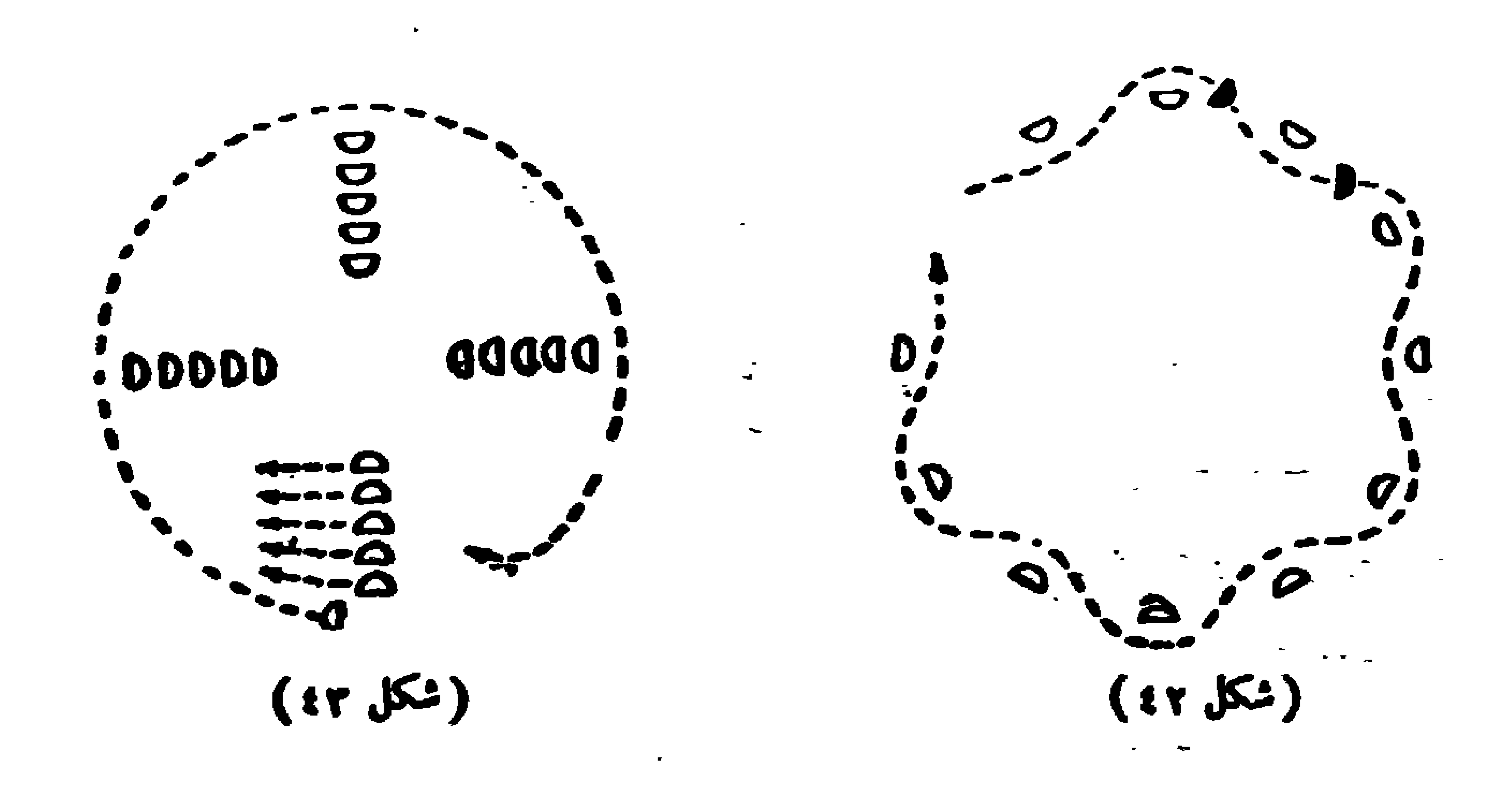
كل تلميذ تغيير زميله واختيار زميل آخر مع مراعاة علم السباح باختيار الزميل الذى تجرى أمامه أو خلفه فى الدائرة .

– اتبعنى :

يقف التلاميذ فى دائرة كبيرة أو أكثر من دائرة ، ويقف تلميذ خارج الدائرة ، وعند سماع الإشارة يقوم بالجرى حول الدائرة ليلمس أحد أفرادها ، قائلا : « اتبعنى » ويقوم التلميذ الأخير بالجرى خلفه لمحاولة لمسه قبل أن يشغل مكانه الخالى فى الدائرة ويمكن استخدام الوثب أو الحجل بدلا من الجرى ، كما يمكن « الجرى المكوكى » بين الزملاء بدلا من الجرى خارج الدائرة كما فى الشكل (٤٢) .

ويمكن لزيادة الفاعلية أن يقوم التلميذ الخارجى بلمس أكثر من تلميذ مع ترديد كلمة « اتبعنى » عقب اللمس مباشرة ، وعلى كل ملموس أن يقوم بالدوران لمحاولة احتلال أى مكان خال فى الدائرة ، ومن يفشل فى ذلك يقوم بعملية اللمس .

كما يمكن الوقوف كما فى شكل (٤٣) ويقوم جميع أفراد المجموعة بالجرى حول التلميذ اللامس لمحاولة كل منهم احتلال مكان له عند العودة فى القاطرة ومن يفشل فى ذلك يقوم بالدوران حول الدائرة لتكرار اللمس والجرى .



(شكل ٤٣)   (شكل ٤٢)

كما يمكن أداء ذلك كما فى شكل (٤٤) أى من الجلوس .



(شكل ٤٤)

— دوائر (صفوف أو قاطرات) بالعدد :

يقوم التلاميذ بالجرى الحر داخل الملعب ، ثم ينادى المدرس عدداً معيناً (٥ مثلا) ويحاول كل تلميذ تكوين دائرة من خمسة أفراد ، والدائرة التى تكمل تقوم بالجلوس لكى يمكن تمييز بقية التلاميذ الآخرين الذين فشلوا فى الانضمام إلى دوائر . ويمكن للمدرس التغيير فى شكل التكوين المطلوب ، أى المطالبة بتكوين صفوف أو قاطرات بدلا من الدوائر ، وفى تلك الحالة يجب أن يقوم التلميذ الأول فى القاطرة أو الصف برفع يده عالياً وفى تلك الحالة لا يسمح بوقوف أى تلميذ آخر أمامه لإمكان تحديد العدد المطلوب .

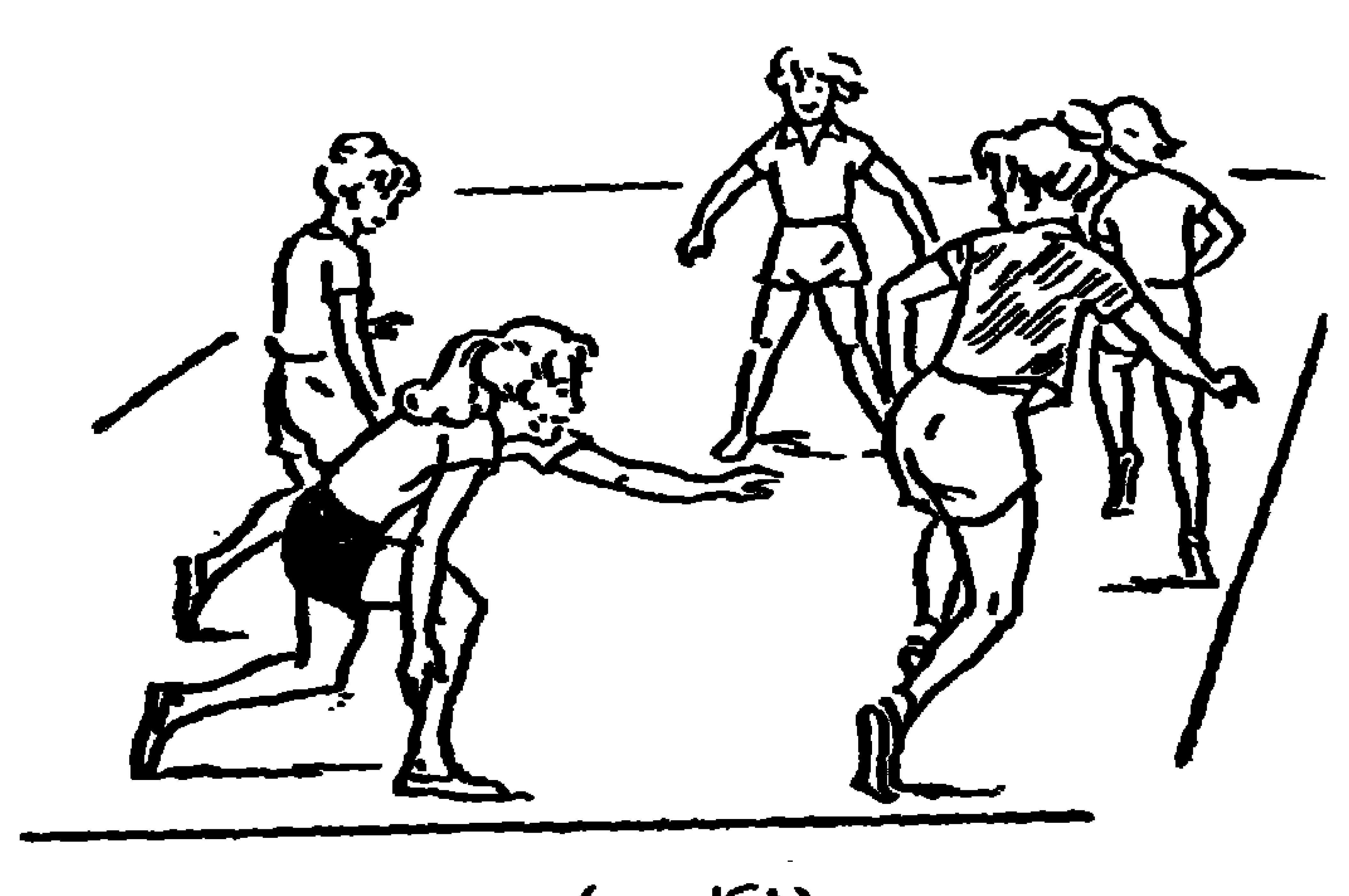
٤ — ألعاب المطاردة والمسك واللمس

تتلخص ألعاب المطاردة والمسك واللمس فى محاولة الفرد اقتفاء أثر زميل ، لمحاولة مطاردته أو مسكه أو لمسه . ويسهم هذا النوع من الألعاب الصغيرة فى تنمية صفات الرشاقة والمهارة ، وتعليم سرعة التوقف بعد الحركة ، وسرعة الاستجابة وتغيير الاتجاهات ، والتدرج فى سرعة الجرى ، وكذلك تعليم أسس ومبادئ الخداع الحركى الذى يمكن الإفادة منه عند ممارسة الألعاب ،

الرياضية الكبيرة . ومن أمثلة ألعاب المطاردة والمسك واللمس يمكن اختيار الألعاب التالية :

– اللمس البسيط :

يحدد المدرس أحد التلاميذ ليقوم بدور « اللامس » ويحاول جميع التلاميذ الآخرين الهرب منه . وعندما ينجح فى لمس أحدهم يقوم هذا الأخير بدور « اللامس » وهكذا ، ويراعى عدم السماح بمغادرة حدود الملعب كما فى الشكل (٤٥) . ويمكن تحديد أكثر من « لامس » واحد بعد فترة معينة من التكرار . ويحسن القيام بتعليم التلاميذ بعض الطرق المختلفة للهرب من « اللامس » كالخداع بمختلف أجزاء الجسم أو تغير الاتجاه مما يكسبهم خبرات حركية مختلفة يمكن الإفادة منها فى الألعاب الرياضية الكبيرة .



(شكل ٤٥)

وفى حالة صغر مساحة الملعب يمكن ممارسة اللعب من الوثب أو الحجل على قدم واحدة بدلا من الجرى . كما يمكن استبدال اللمس العادى باليد بأن يتخذ « اللامس » لوضع اليدين مثل « الفيل أبو زلومة » كما فى الشكل (٤٦) .



(شكل ٤٦)

— اللمس الزوجى أو الثلاثى :

محاولة كل تلميذ القيام بلمس معين ويقومان بتغيير أدوارهما فى حالة نجاح عملية اللمس . أما فى اللمس الثلاثى فيقوم زميلان بالجرى معاً مع ضرورة تشابك أيديهما معاً لمحاولة لمس زميل ثالث ومن ينجح منهما فى لمسه يغير مكانه معه .

— لمس الخيال :

محاولة كل تلميذ لمس خيال زميله وعند النجاح فى ذلك يقومان بتغيير أدوارهما . ويقوم التلميذ « اللامس » بتحديد صحة اللمسة من عدمها ويتطلب ذلك بطبيعة الحال الأمانة فى اللعب .

— لمس الذيل :

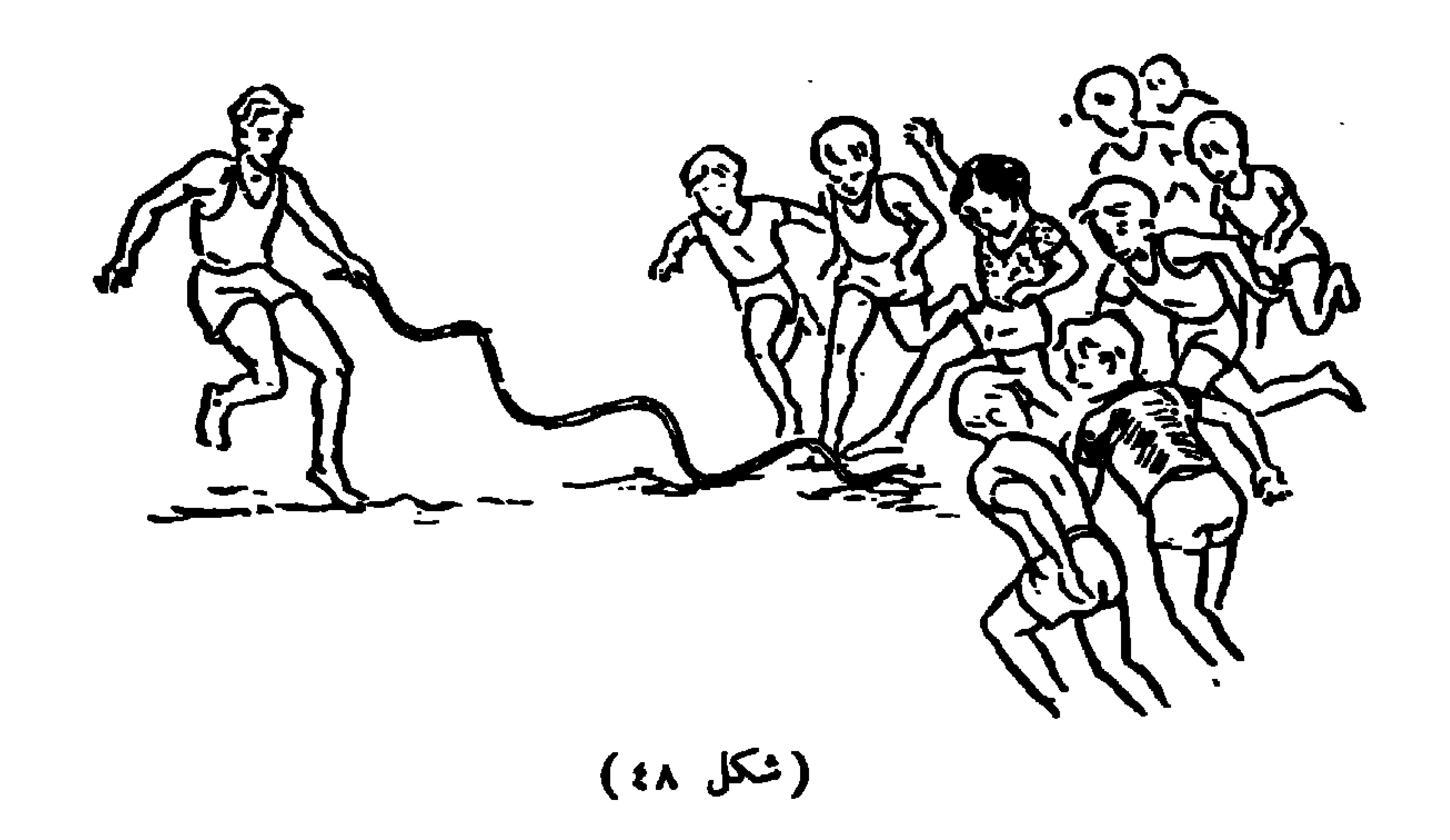
يقسم الصف الدراسى إلى مجموعات وتقف كل مجموعة فى قاطرة مع مسك الزميل الخلفى لزميله الأمامى باليدين من حول الوسط ، ويقف تلميذ « لامس » أمام القاطرة وعند سماع إشارة المدرس يقوم التلميذ « اللامس » بمحاولة لمس آخر تلميذ فى القاطرة كما فى الشكل (٤٧) .



(شكل ٤٧)

— لمس الثعبان :

يقسم الصف الدراسى إلى مجموعات بحيث لا تزيد كل مجموعة عن ١٠ تلاميذ ويقوم أحدهم بمسك حبل طوله حوالى من ٣—٤ م ويقوم بالجرى مع دوام تحريكه بحيث يشبه حركة الثعبان كما فى الشكل (٤٨) ويحاول التلاميذ الآخرين لمس



(شكل ٤٨)

الحبل بالقدم ومن ينجح فى ذلك يغير مكانه مع التلاميذ الذى يقوم بتحريك الحبل.

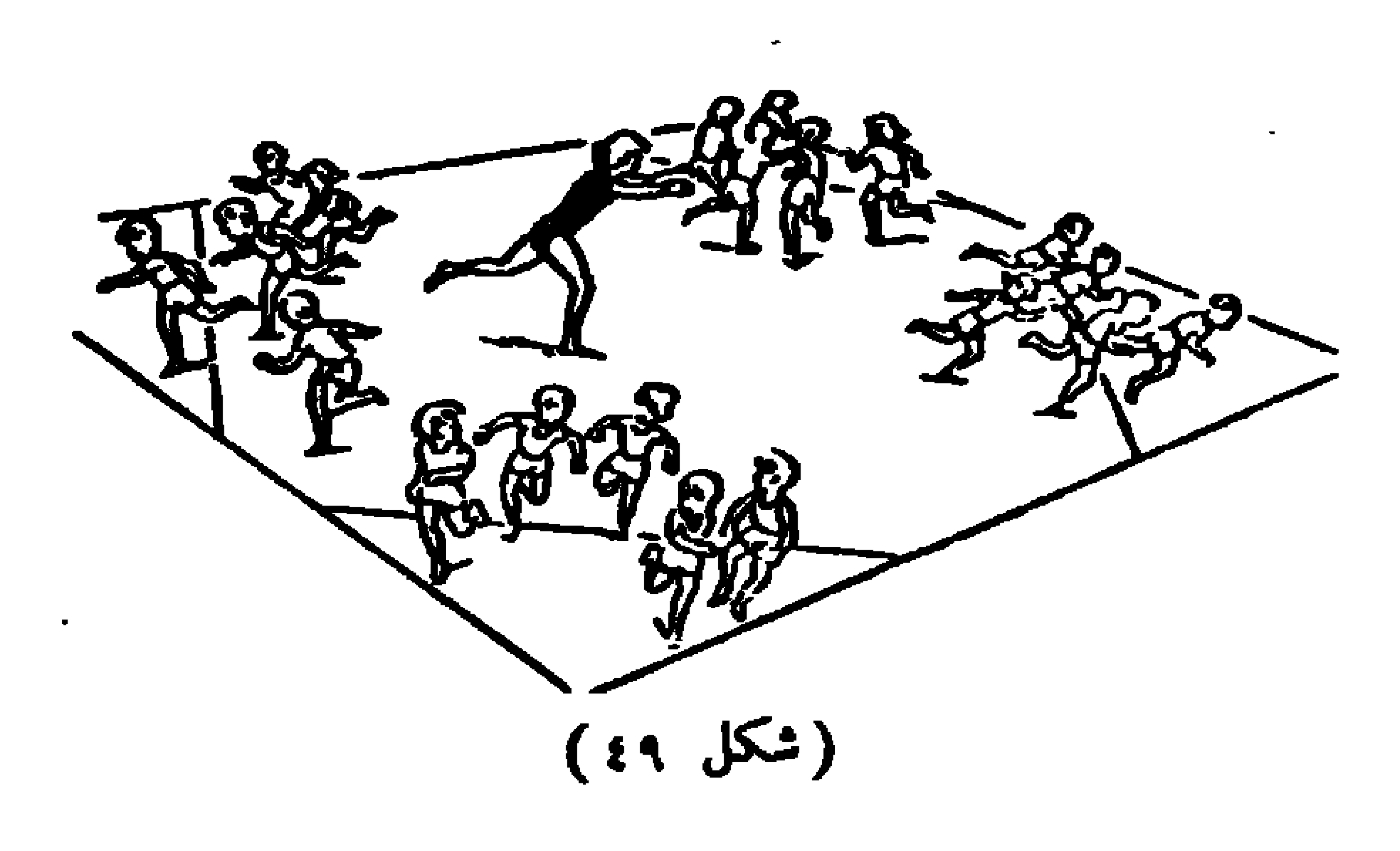
ويمكن ممارسة ألعاب المطاردة والمسك مع وجود مناطق معينة تسمى « مناطق أمان » لايسمح فيها للامس بلمس التلاميذ الآخرين ، ويسهم ذلك فى تصعيب مهمة اللامس .

ويمكن تحديد « مناطق الأمان » هذه برسم دوائر بالملعب أو وضع أجهزة معينة كما يمكن التغيير بأداء التلميذ لمهارة معينة ، كالجلوس على أربع مثلا أو اتخاذ وضع الانبطاح المائل وتبادل ثنى الذراعين مثلا ، أو الوقوف بطريقة معينة أو الحجل على قدم واحدة أو لمس جهاز معين وغير ذلك مما يجعل التلميذ آمناً ولا يستطيع اللامس لمسه . ومن أمثلة ألعاب المطاردة والمسك باستخدام « مناطق الأمان » يمكن اختيار النماذج التالية:

– البحر والسمك :

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات تحتل كل منها ركن من اللعب وتحمل اسم نوع معين من الأسماك . ويقف المطارد (اللامس) فى منتصف الملعب (فى البحر) ويقوم بمحاولة إخراج السمك إلى عرض البحر كأن ينادى مثلا : البحر ينادى البلطى فتسرع المجموعة التى تحمل اسم « البلطى » إلى منتصف الملعب مع الجرى الحر فى

منتصف الملعب وتحريك اليدين حركات دائرية (كالسباحة فى الماء) . ويقوم المطارد بالنداء على بقية المجموعات حتى تخرج كلها للسباحة فى عرض البحر . وعندما ينادى المطارد : « المد وصل » تسرع كل مجموعة بسرعة العودة إلى مكانها الأصلى ويحاول المطارد لمس أكبر عدد ممكن من التلاميذ كما فى الشكل (٤٩) .



(شكل ٤٩)

ويمكن التكرار بقيام كل تلميذ ملموس بمساعدة المطارد فى اللمس واحتساب المجموعة الفائزة وهى التى يزيد عن أفرادها عن المجموعات الأخرى فى نهاية التكرار .

— الساعة كام يا سيد ؟

يقف المطارد خلف خط يفصل بينه وبين بقية التلاميذ ، كما يرسم خط آخر فى النهاية الأخرى للملعب يعتبر « كخط أمان » يقوم التلاميذ بالاقتراب رويداً رويداً من الخط الأمامى وهم يرددون السؤال التالى : « الساعة كام يا سيد ؟ ويقوم المطارد بالإجابة عن هذا السؤال بما يتراءى له . ويكرر التلاميذ السؤال باستمرار مع دوام تقدمهم حتى يقوم المطاردة بالإجابة بكلمة : « نصف الليل » فيسرعون بالجرى للعودة إلى المنطقة الأمان ويحاول المطارد الجرى خلفهم للمس أحدهم لكى يغير مكانه معه . ويمكن تكرار اللعبة بأن يقوم المطارد بالدوران حول الملعب وبقية التلاميذ مع خلفه وذلك بدلا من الوقوف فى منطقة معينة .

– مطاردة الدائرة :

يقوم التلاميذ بتشبيك الأيدى لعمل دائرة كبيرة فى منتصف الملعب ، ويقف المطارد فى دائرة معينة مرسومة فى المنتصف ، مع وجود بعض مناطق الأمان فى أطراف الملعب . يقوم التلاميذ بالدوران مع ترديد الأرقام ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ثم يسرعون بالجرى إلى مناطق الأمان ، ويحاول المطارد لمس أحدهم للتغيير معه . ويمكن للمجموعة عند ترديد كلمة « واحد » التقدم للأمام نحو المطارد ، وعند ترديد « اثنين » الرجوع خلفاً ، وعند « ثلاثة » التقدم أماماً للداخل وعند « أربعة » الرجوع خلفاً مع ترك أيدى الزملاء والجرى لمناطق الأمان .

– مطاردة الوحيد :

يقف التلاميذ فى دائرة كبيرة مع تشابك الأيدى ويقف المطارد فى المنتصف تقوم الدائرة بالدوران حول محيطها مع ترديد بعض الأغانى أو الأرقام وعندما ينادى المطارد قائلا : « قف ! » يقومون بسرعة الجرى لمحاولة كل منهم تشبيك اليدين مع زميل (على ألا يكون أحد الزملاء الجانبيين فى الدائرة) ومحاولة المطارد مسك التلميذ الوحيد الذى لم يعثر على زميل .

– اقتناص الكرة :

يقف التلاميذ جميعاً خلف خط معين فى نهاية الملعب ويقف فى المنتصف « مطاردان » ، وتوضع بعض الأدوات الصغيرة أو الكرات بعدد اللاعبين فى النهاية الأخرى من الملعب كما فى الشكل (٥٠) . وعند الإشارة يحاول كل تلميذ سرعة الجرى لاقتناص الكرة (أو أى أداة صغيرة أخرى) للعودة بها إلى مكانه . ويحاول « المطاردان » لمس التلاميذ ، ومن يلمس دون كرة يعود ثانية إلى مكانه أما من يلمس ومعه الكرة فعليه أن

٢٠
٢٠

(شكل ٥٠)

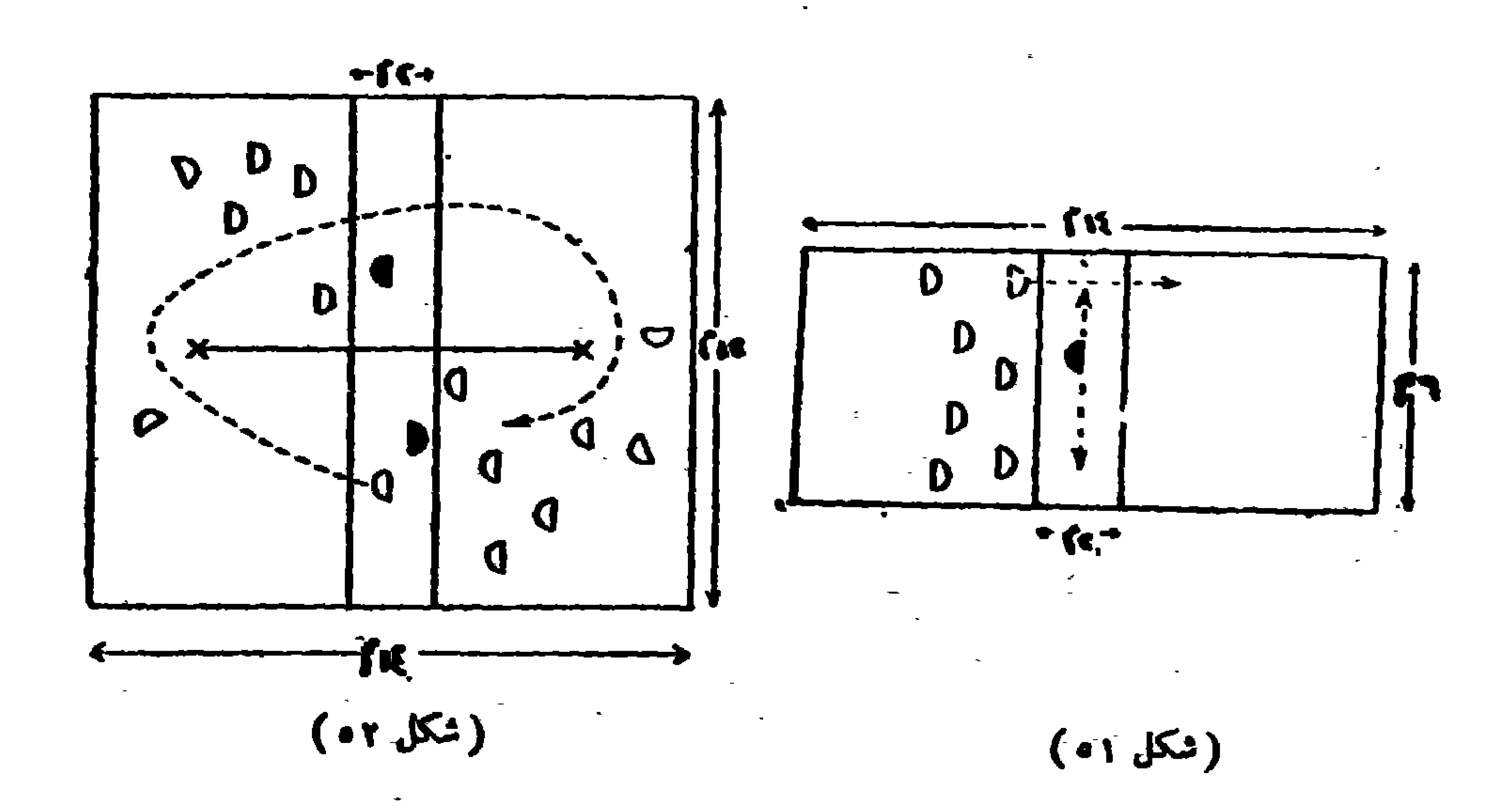
يرجعها إلى مكانها ويعود ثانية إلى مكانه وهكذا .

ويمكن اعتبار الفائز من ينجح فى جمع أكبر عدد ممكن من الكرات ، أو الزوجى المطارد الذى ينجح فى منع التلاميذ من الحصول على أى كرة لأطول فترة ممكنة .

— حارس الكوبرى :

يقسم الملعب كما فى الشكل (٥١) ويقف « حارس الكوبرى » بين خط المنتصف وبقية التلاميذ فى النصف المواجه له ، وعند سماع الإشارة يحاول كل تلميذ عبور الكوبرى (عبور الخطين) للذهاب لمنتصف الملعب الآخر ويحاول « حارس الكوبرى » لمس كل من يحاول العبور ، وإذا نجح فى لمس أحد التلاميذ يقوم بتغيير مكانه معه .

وفى حالة زيادة عدد تلاميذ الصف الدراسى يمكن تقسيم الملعب إلى قسمين كما فى الشكل (٥٢) مع وضع حاجز (مقعد سويدى أو عارضة وثب عال) فى المنتصف لكى تحدد مكان « حارس الكوبرى » ويقوم بقية التلاميذ بالدوران فى اتجاه عقرب الساعة لعبور كل من الكوبرى الأول والثانى . ولتعيين الفائز يمكن اختيار الاحتمالات التالية :



(شكل ٥٢)

(شكل ٥١)

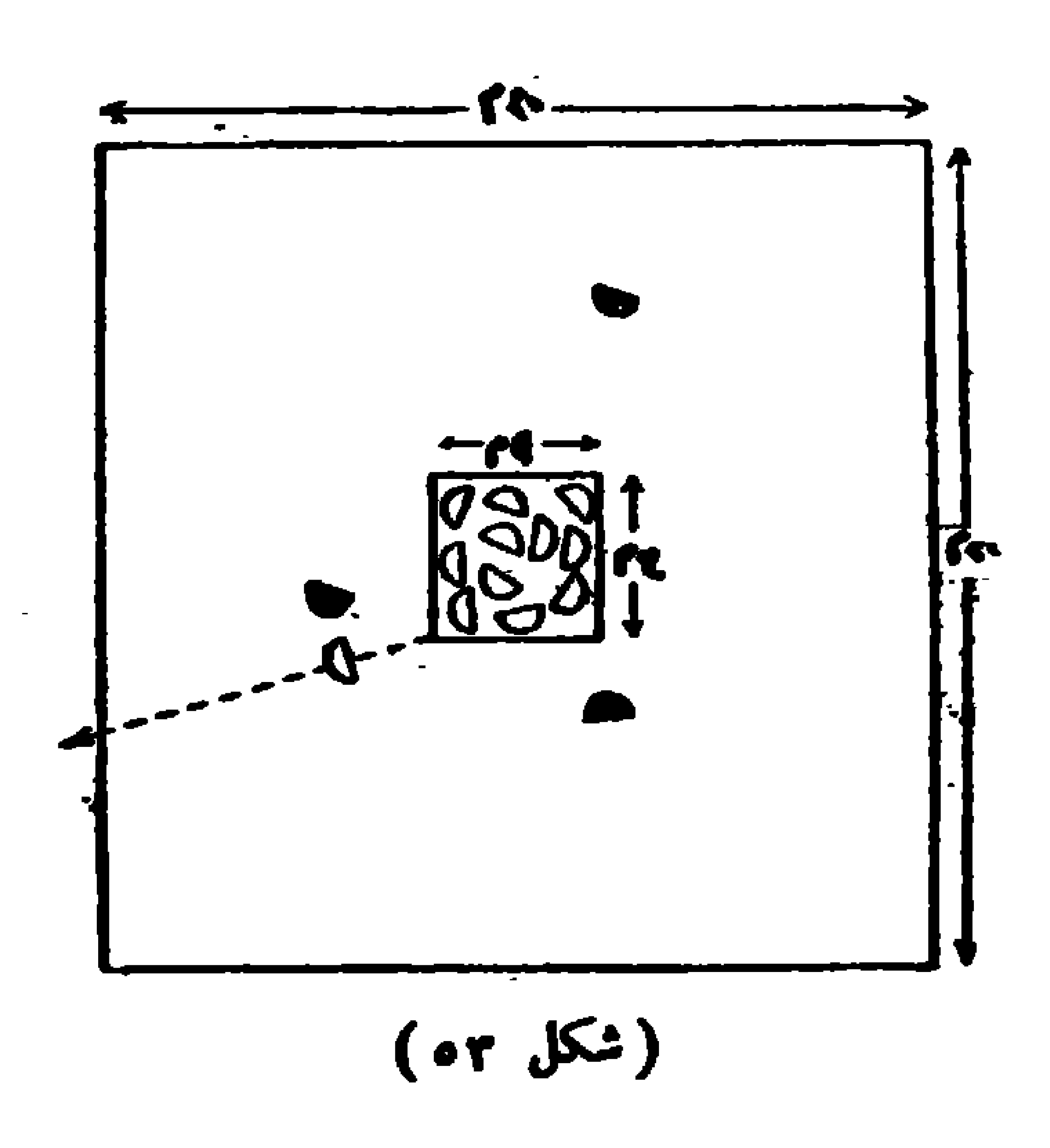
– محاولة « حارس الكوبرى » لمس عدد معين من التلاميذ (أربع تلاميذ مثلا) ليعتبر فائزاً .

– تعيين التلميذ الذى ينجح فى عبور الكوبرى الأول والثانى لثلاث مرات مثلا دون أن يلمس .

– احتساب عدد اللمسات التى يسجلها « حارس الكوبرى » فى ثلاث دقائق مثلا .

– صيد الحمام :

يقف التلاميذ (الحمام) فى مربع صغير فى منتصف الملعب ، وينتشر ثلاث تلاميذ (صيادين) فى أرجاء الملعب كما فى الشكل (٥٣) ، ويحاول كل تلميذ (حمامة) الجرى للوصول إلى خطوط الأمان الخارجية المحدودة للملعب دون أن يلمسه أى صياد . وفى حالة لمس الصياد للحمامة تقوم بتغيير مكانها مع الصياد ، ويمكن أداء اللعبة من الوثب أماماً أو الحجل على قدم واحد . . . إلخ .



(شكل ٥٣)

– أبيض وأسود :

تقسيم التلاميذ إلى قسمين ويقف كل قسم على خط فى منتصف الملعب وبينهما مسافة من ٢ – ٣ كما فى الشكل (٥٤) ويطلق على المجموعة اليمنى « أسود »



(شكل ٥٤)

والمجموعة الثانية « أبيض » وعندما يذكر المدرس اسم مجموعة ما فإنها تقوم بالجرى للوصول إلى الخط الخلفى وتقوم المجموعة الأخرى بمطاردتها لمحاولة لمس أكبر عدد كما يمكن استخدام قطعة من الخشب لها وجهان أبيض والآخر أسود كما فى الشكل ويمكن احتساب النتائج كما يلى :

– تفوز المجموعة المطاردة بنقطة فى حالة لمس عدد معين من التلاميذ (خمسة مثلا) وإلا فتحتسب نقطة للمجموعة الأخرى .

– تحتسب نقط المجموعة المطاردة طبقاً لعدد الأفراد الملموسين . ويجب على المدرس ذكر اسم كل مجموعة لعدد مساو من المرات عند التكرار لضمان دقة النتائج ، ويمكن التغيير فى وقوف التلاميذ فبدلا من الوقوف المواجه يقفون والظهر مواجه أو الانبطاح المائل أو الجلوس . . إلخ ، كما يمكن التغيير باستخدام مختلف طرق الانتقال بدلا من الجرى.

– القط والفأر :

وتقف التلاميذ فى دائرة (أو أكثر من دائرة) مع تشبيك الأيدى . ويقف تلميذ (الفأر) داخل الدائرة ، بينما يقف تلميذ آخر (القط) خارج الدائرة . وعند سماع الإشارة يحاول القط لمس الفأر بينما يحاول الفأر الهرب منه وذلك

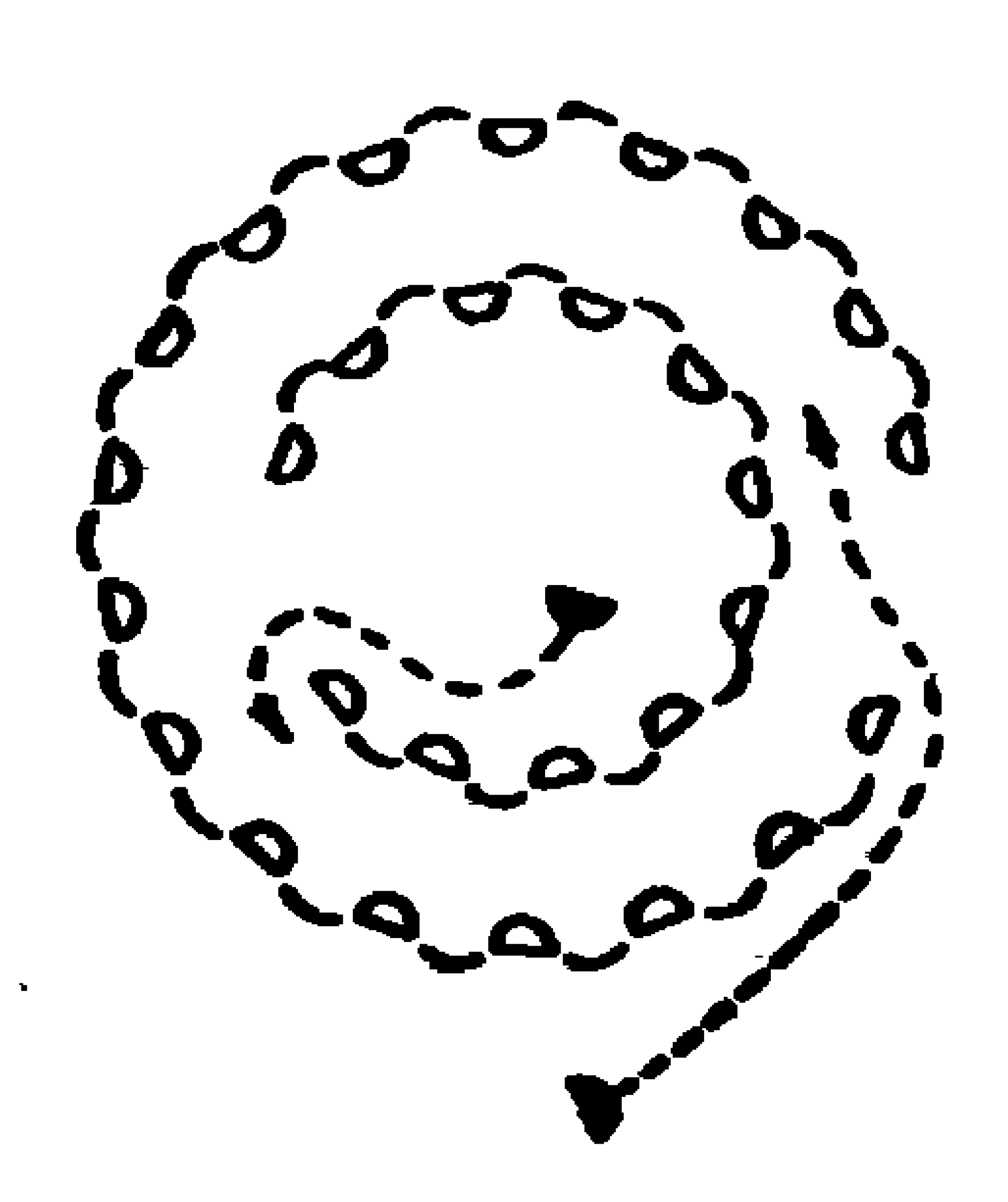
بالدخول والخروج من الدائرة . ويقوم أفراد الدائرة بتسهيل مهمة خروج ودخول « الفأر » وفى نفس الوقت يحاولون تصعيب مهمة خروج ودخول « القط » سواء بتضييق المسافات بين كل تلميذ فى الدائرة أو بواسطة رفع وخفض الأيدى . وعندما ينجح « القط » فى لمس « الفأر » يمكن تعيين تلميذين آخرين القيام بنفس المهمة . أما فى حالة فشل « القط » فى لمس « الفأر » فى غضون المدة التى يحددها المدرس (دقيقة مثلا) فيقوم المدرس بالإشارة إلى التلاميذ فى الدائرة ليقومون بالعد واحد اثنين ثلاثة . . . . حتى العد العاشر – أى إعطاء فرصة أخيرة لمحاولة « القط » لمس « الفأر » ، وفى نهاية العاشر يمكن التغيير بآخرين .

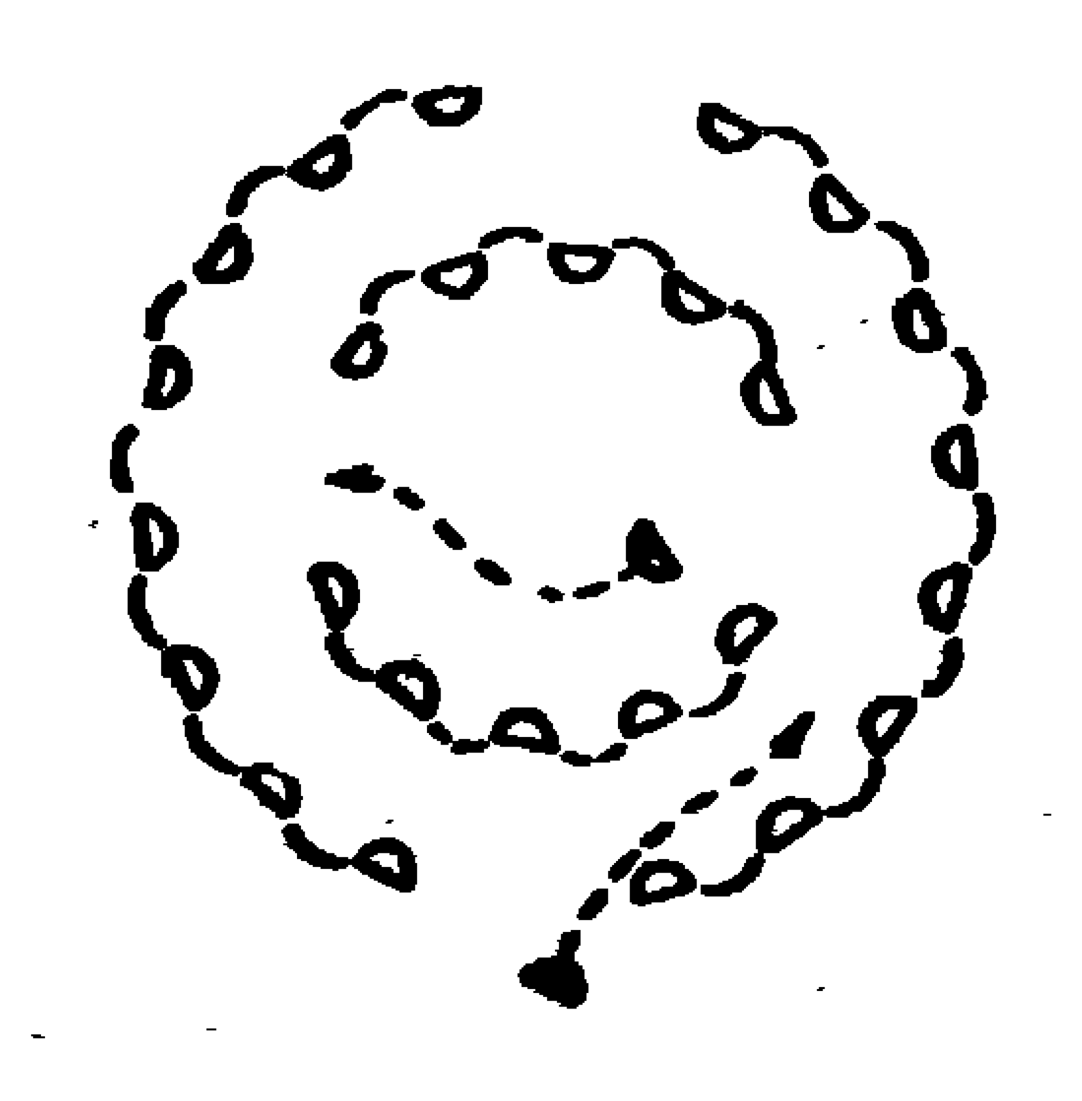
ويمكن إدخال الكثير من أنواع التغيير والتنويع بالنسبة لهذه اللعبة كما يلى :

١ – ضرورة إتخاذ القط لنفس الطريق الذى يسلكه الفأر دون محاولة باقى التلاميذ إعاقته .

٢ – يقوم المدرس بالنداء على تلاميذ الدائرة وذلك فى أثناء محاولة القط لمس الفأر للقيام بتشبيك اليدين أو عدم تشبيكهما مما يعطى المطاردة بين القط والفأر المزيد من الفاعلية .

٣ – يقف التلاميذ فى دائرتين مع ترك فراغ فى كل دائرة ولا يسمح للقط بالمرو والدخول إلا من خلال هذه الفراغات كما فى الشكل (٥٥) .



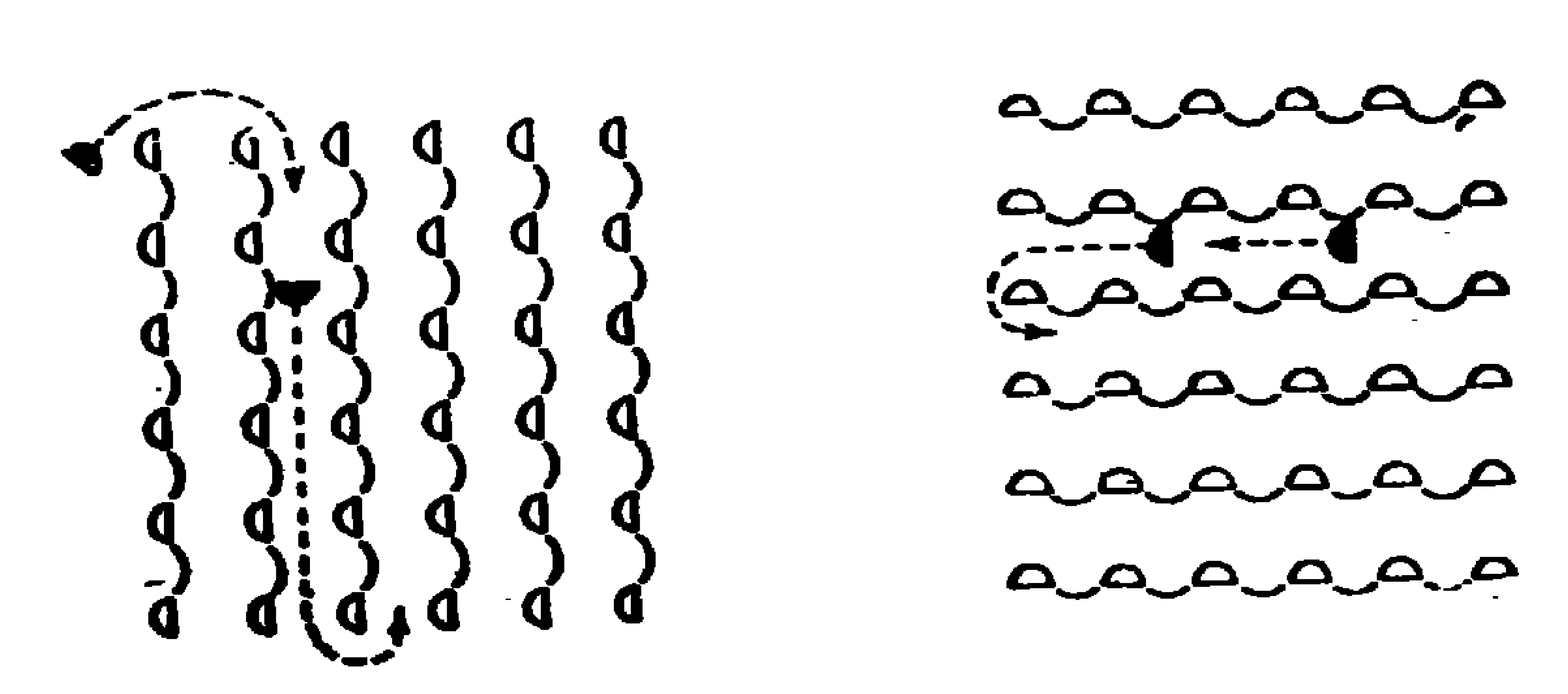


(شكل ٥٥)

٤ — تعيين أكثر من تلميذ للقيام بدور القط وأكثر من تلميذ للقيام بدور الفأر . ويمكن تحديد قط معين لفأر معين أو يمكن محاولة القط لمس أى فأر يصادفه فى غضون المطاردة .

٥ — يمكن قيام التلاميذ فى الدائرة بالتحرك بالمشى يميناً أو يساراً أو الوثب وهكذا مع احتفاظهم بتشكيل الدائرة .

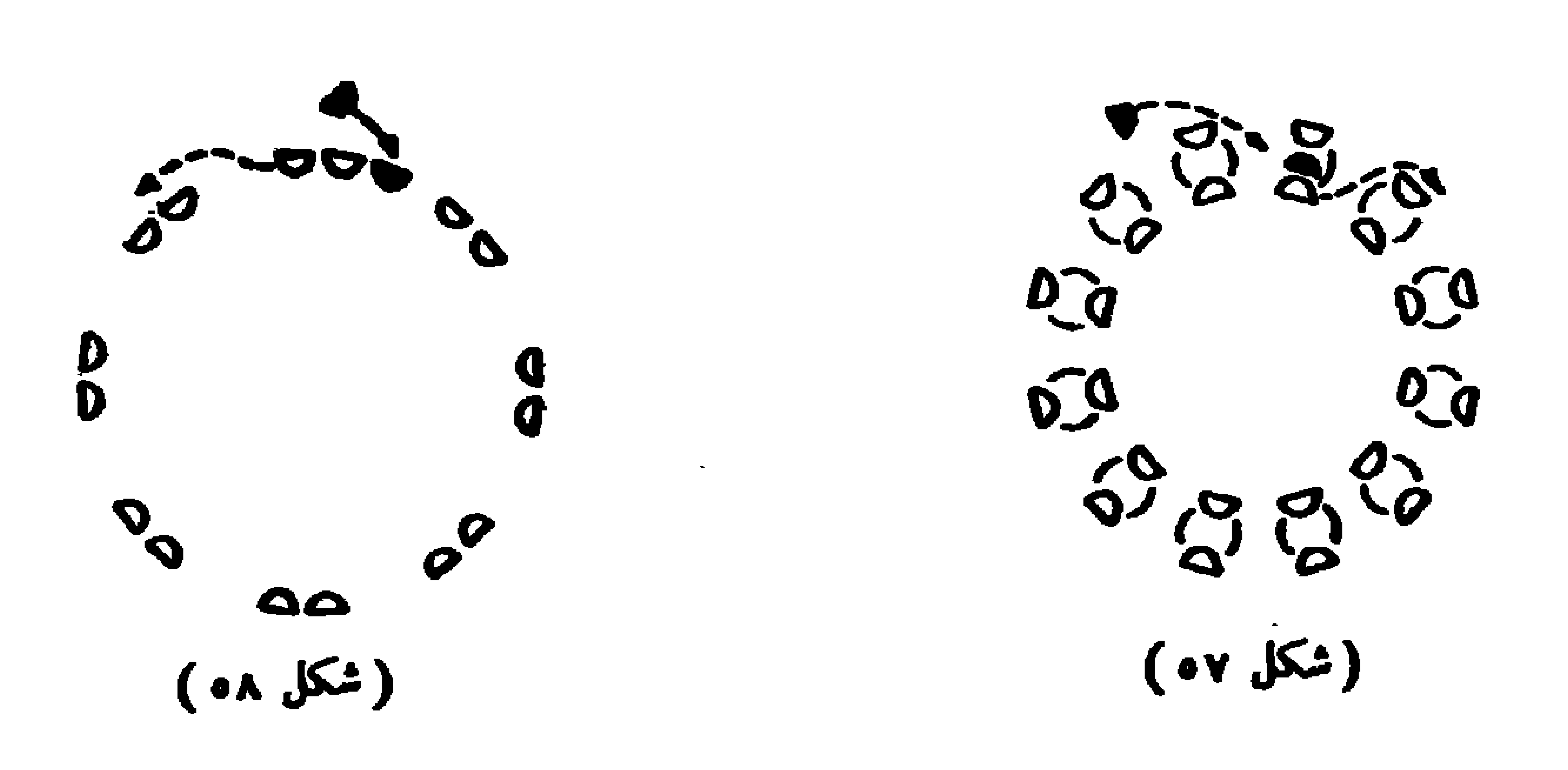
٦ — بدلا من وقوف التلاميذ فى دوائر يقفون فى صفوف أو قاطرات مع مسك الأيدى ويحاول القط تعقب الفأر من خلال الفراغات بين القاطرات أو الصفوف ، وعند سماع إشارة المدرس يقوم باقى التلاميذ بالدوران تجاه اليمين ثم تشبيك الأيدى لتغيير أشكال الفراغات وبالتالى تصعيب أو تسهيل مهمه القط كما فى الشكل (٥٦).



(شكل ٥٦)

٧ — يمكن للفأر أن يلتجأ إلى مكان أمين لا يستطيع القط لمسه وذلك بالاحتماء فى مكان معين بطريقة معروفة للجميع ويقوم المدرس بتحديدها وإعلانها . فعلى سبيل المثال يقف التلاميذ فى دائرتين مع تشبيك الأيدى مع التلميذ المقابل كما فى الشكل (٥٧) ولكى يصبح الفأر آمناً فما عليه إلا محاولة تشبيك الأيدى مع أحد الزميلين فى الدائرة وفى تلك الحالة يصبح الزميل الآخر هو الفأر وينبغى عليه الجرى حتى لا يلمسه القط ومحاولة تكرار الاحتماء بفرد آخر . كما يمكن لأفراد الدائرة الجرى بدلا من الوقوف .

وقد يكون وقوف التلاميذ جنباً إلى جنب كما فى الشكل (٥٨) ومحاولة الفأر الوقوف بجوار أحد الزملاء للاحتماء .



(شكل ٥٧)　　(شكل ٥٨)

٨ – يمكن للفأر الوقوف أمام أحد التلاميذ فى الدائرة ، وفى تلك الحالة يصبح القط فأراً ، ويقوم التلميذ الذى وقف أمامه الفأر بأخذ دور القط وينبغى عليه الجرى لمحاولة لمس الفأر وهكذا . كما يمكن الممارسة من الوقوف فى دائرة زوجية كما فى (الشكل ٥٩) وفى تلك الحالة يصبح التلميذ الخلفى هو القط ويتعين عليه الجرى خلف الفأر كما فى الشكل .



(شكل ٥٩)

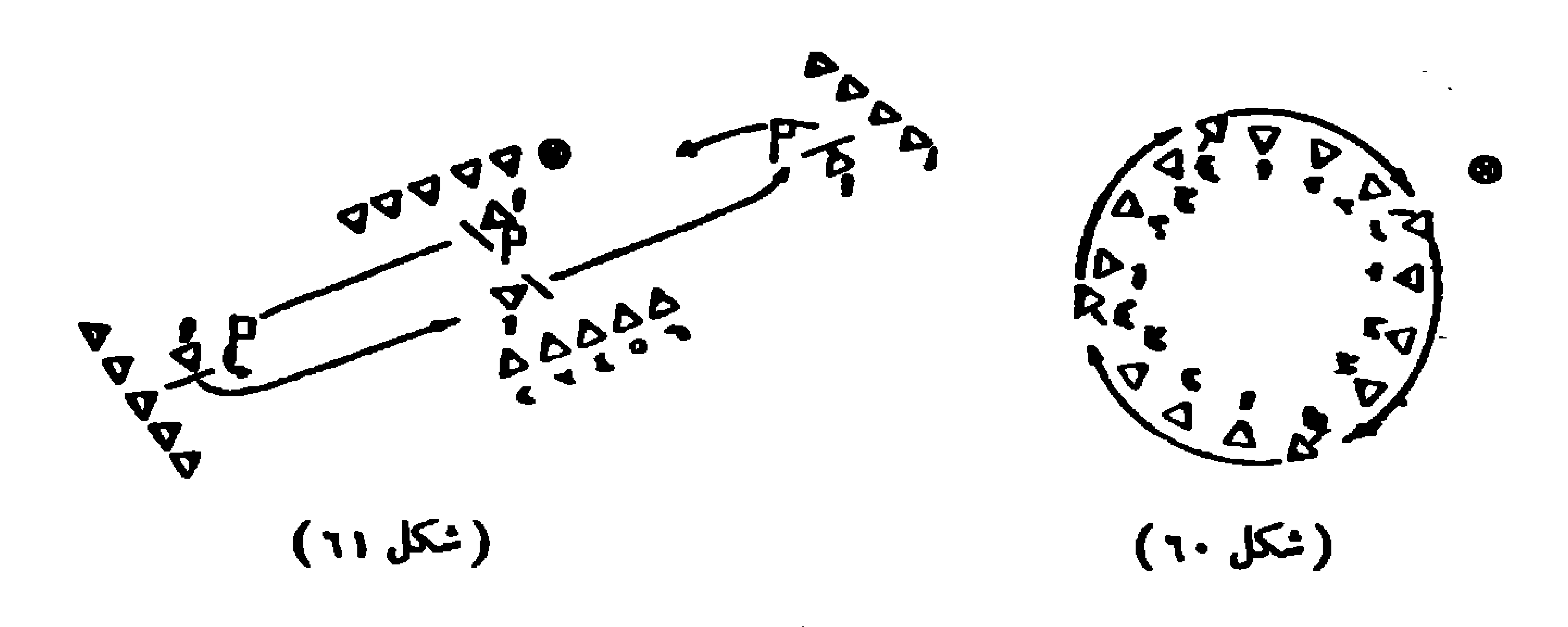
– لمس الزميل الامامى :

يقف التلاميذ فى دائرة كبيرة (أو دوائر متعددة فى حالة زيادة عدد تلاميذ الصف الدراسى) ويحمل كل تلميذ العدد من ١ إلى ٣ أو ٤ أو ٥ مثلا بحيث يكون

هناك أربع تلاميذ على الأقل يحملون رقماً واحداً . وعندما ينادى المدرس على رقم معين يقوم جميع التلاميذ الذين يحملون هذا الرقم بالجرى فى الاتجاه المحدد حول الدائرة حتى يستطيع أى واحد منهم لمس الزميل الأمامى كما فى الشكل (٦٠) . والتلميذ الذى ينجح فى لمس زميله الأمامى يحصل على نقطة ثم يعود الجميع إلى أماكنهم مرة ثانية ويقوم المدرس بتكرار النداء على رقم آخر وهكذا .

ولزيادة الانتباه وسرعة الاستجابة يمكن للمدرس أن ينادى على اتجاه الجرى عقب ذكر الرقم مباشرة كأن ينادى مثلا : ثلاثة يمين ، وفى تلك الحالة يجب على كل تلميذ يحمل رقم ثلاثة أن يسرع بالجرى تجاه يمينه .

كما يمكن وقوف التلاميذ على هيئة أربع مجموعات مع وضع ثلاثة أعلام فى المنتصف بحيث تتراوح المسافة بين العلم الأول والأخير من ١٤ — ٢٠م مع رسم أربع خطوط محددة ليقف عليها التلميذ من كل مجموعة قبل البدء فى الجرى كما فى شكل (٦١).

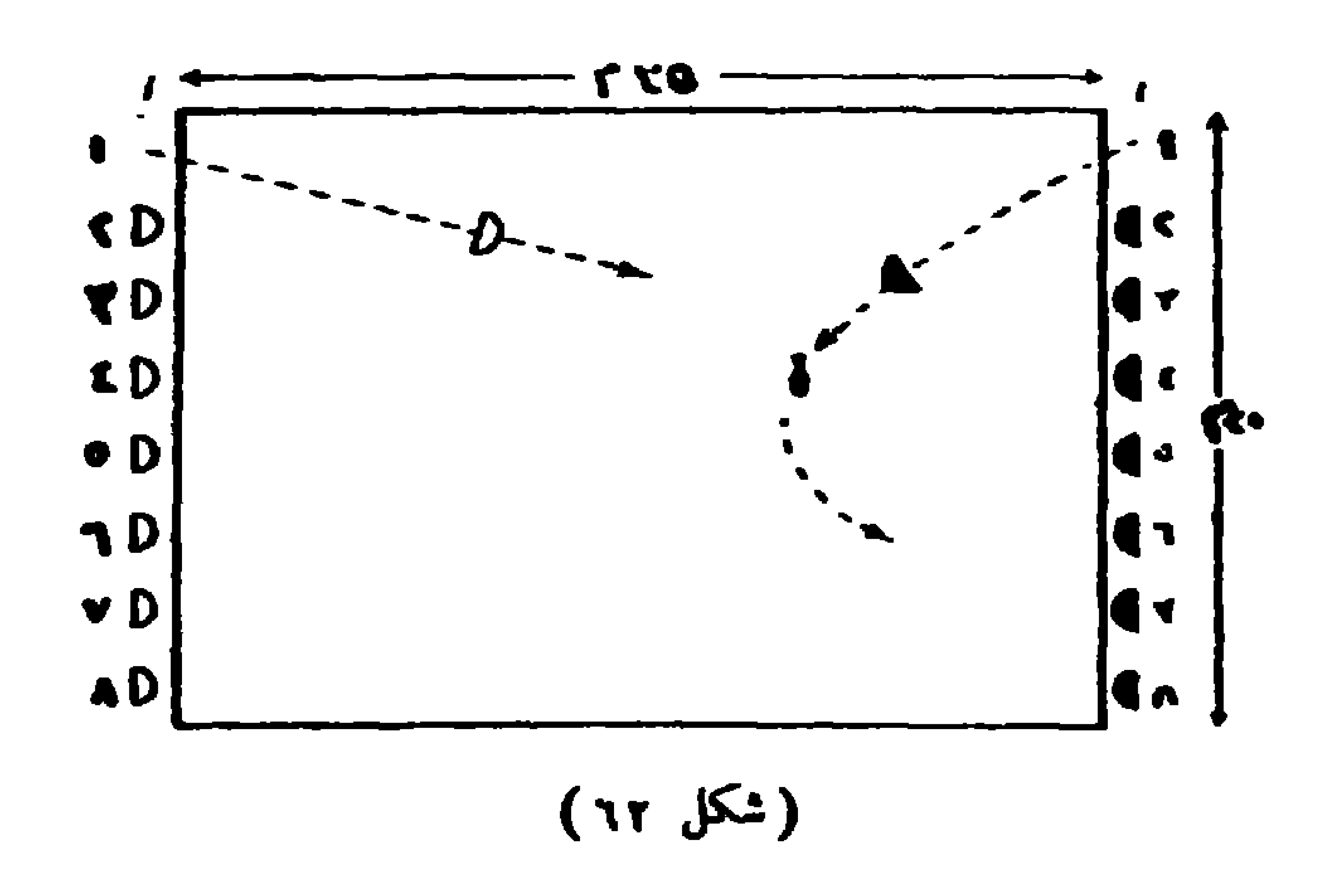


(شكل ٦٠)　　(شكل ٦١)

ويقوم المدرس بالنداء على رقم معين ، فيقوم صاحب الرقم من كل مجموعة بالوقوف خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يحاول كل منهم الجرى حول الأعلام لمحاولة لمس الزميل الأمامى ، ومن ينجح فى لمس زميله الأمامى تحصل مجموعته على نقطه واحدة . والمجموعة الفائزة هى التى تسجل أكبر عدد من النقاط بعد انتهاء كل تلميذ فى المجموعة من أخذ دورة لمرة واحدة .

ـ الفدائى والحارس :

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين ، الفدائيون والحراس (فى حالة زيادة عدد تلاميذ الصف الدراسى يمكن تقسيمهم إلى ٤ مجموعات بحيث تقوم كل مجموعة بأداء مماثل) وتقف كل مجموعة فى نهاية الملعب خلف خط معين وبينهما مسافة حوالى ٣٥ م ، ويحمل كل تلميذ على الرقم المماثل للزميل المواجه فى المجموعة الأخرى ، وتوضع فى حوالى ثلث الملعب القريب من مجموعة الفدائيين صولجان أو كرة (أو أى أداة سهلة الحمل) كما فى الشكل (٦٢)



(شكل ٦٢)

وعندما ينادى المدرس على رقم معين يحاول الفدائى صاحب الرقم المذكور الجرى لمحاولة الحصول على الصولجان والعودة به خلف خط فريقه وفى نفس الوقت يحاول الحارس لمسه قبل العودة سالماً ، فإذا نجح الفدائى فى العودة بالصولجان دون أن يلمس فبذلك يحصل فريقه على نقطة واحدة ولا يحصل فريق الحراس على نقطة فى حالة إخفاق الفدائى فى العودة سالماً أى دون أن يلمس . وبعد انتهاء كل تلميذ من أخذ دوره يمكن تبديل الأماكن بين المجموعتين .

ولزيادة الفاعلية والإثارة يمكن وضع صولجانين أو أكثر بدلا من صولجان واحد مع قيام المدرس بنداء أرقام بعدد الصولجانات الموجودة . كما يمكن للمدرس

عدم ذكر أرقام معينة ويقوم كل فريق بتحديد التلميذ الذى يقوم بالجرى وفى تلك الحالة يمكن لكل تلميذ الجرى لأكثر من مرة .

كما يمكن وضع الصولجان فى المنتصف مع عدم تحديد أيهما الحارس وأيهما الفدائى بل الذى يحدد ذلك هو وصول أيهما قبل الأخر والاستحواز على الصولجان فى تلك الحالة يصبح هو الفدائى ويتعين على التلميذ الآخر ، الذى يصبح الحارس فى ذلك الوقت ، محاولة لمسه قبل العودة سالماً لنهاية ملعب فريقه .

كما يمكن وضع الصولجان فى ثلث الملعب القريب من مجموعة الحراس وعدم السماح للحارس الذى يسمع رقمه بالجرى إلا عندما يقوم الفدائى بلمس الصولجان .

الفصل الثانى

ألعاب الكرات

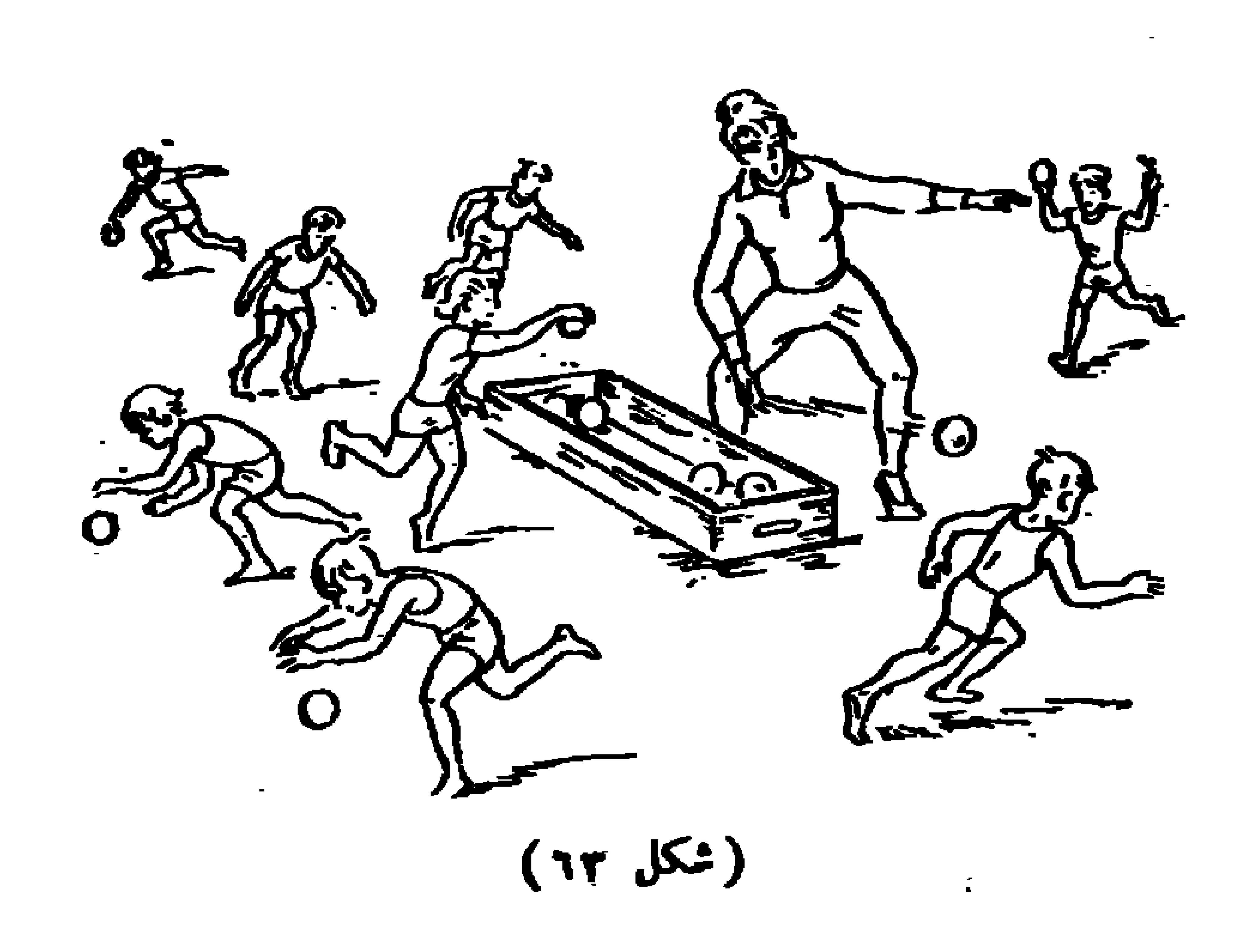
تحتل ألعاب الكرات مكانة هامة بين مجموعات الألعاب الصغيرة المختلفة نظراً لما تتميز به من مزايا وفوائد هامة . إذ يكتسب الطفل أو الفتى فى غضون ممارسته لمختلف ألعاب الكرات الكثير من المهارات والخبرات الحركية التى تسهم فى إتقانه ونبوغه فى الألعاب الرياضية الكبيرة فيما بعد ، هذا بالإضافة إلى القمة التربوية والحيوية لهذه الألعاب .

وهناك الكثير من الألعاب الصغيرة التى تستخدم فيها الكرات المختلفة الأشكال والأنواع والأحجام والتى تختلف فى متطلباتها وأهدافها . فهناك على سبيل المثال بعض ألعاب الكرات التى تهدف إلى تعليم الرمى واللقف أو التى تهدف إلى تعليم دقة التصويب أو تفادى الإصابة ، أو الألعاب التى يحاول فيها الفرد إصابة هدف أو مرمى معين أو إعانة الكرة وما إلى ذلك . وفيما يلى بعض ألعاب الكرات المختارة التى يمكن الإفادة منها سواء فى دروس التربية الرياضية بالمدرسة أو فى غضون عمليات التدريب الرياضى .

– جمع الكرات :

يوضع عدد كبير من الكرات الصغيرة والكبيرة فى صندوق فى منتصف الملعب ، ويقوم المدرس أو أحد التلاميذ بمحاولة رمى الكرات تباعاً الواحدة أثر الأخرى إلى مختلف الاتجاهات لمحاولة إخلاء الصندوق من جميع الكرات . وينتشر جميع تلاميذ الصف الدراسى فى أرجاء الملعب لمحاولة سرعة إرجاع الكرات ثانية إلى

الصندوق والعمل على عدم نجاح المدرس (أو التلميذ) فى إخلاء الصندوق من الكرات كما فى الشكل (٦٣) . كما يمكن للمدرس حمل سلة مملوءة بالكرات الصغيرة ويقوم بالتنقل فى أرجاء الملعب مع رمى الكرات لمختلف الاتجاهات لمحاولة إخلاء السلة و يحاول باقى التلاميذ سرعة جمعها ووضعها ثانية فى السلة .



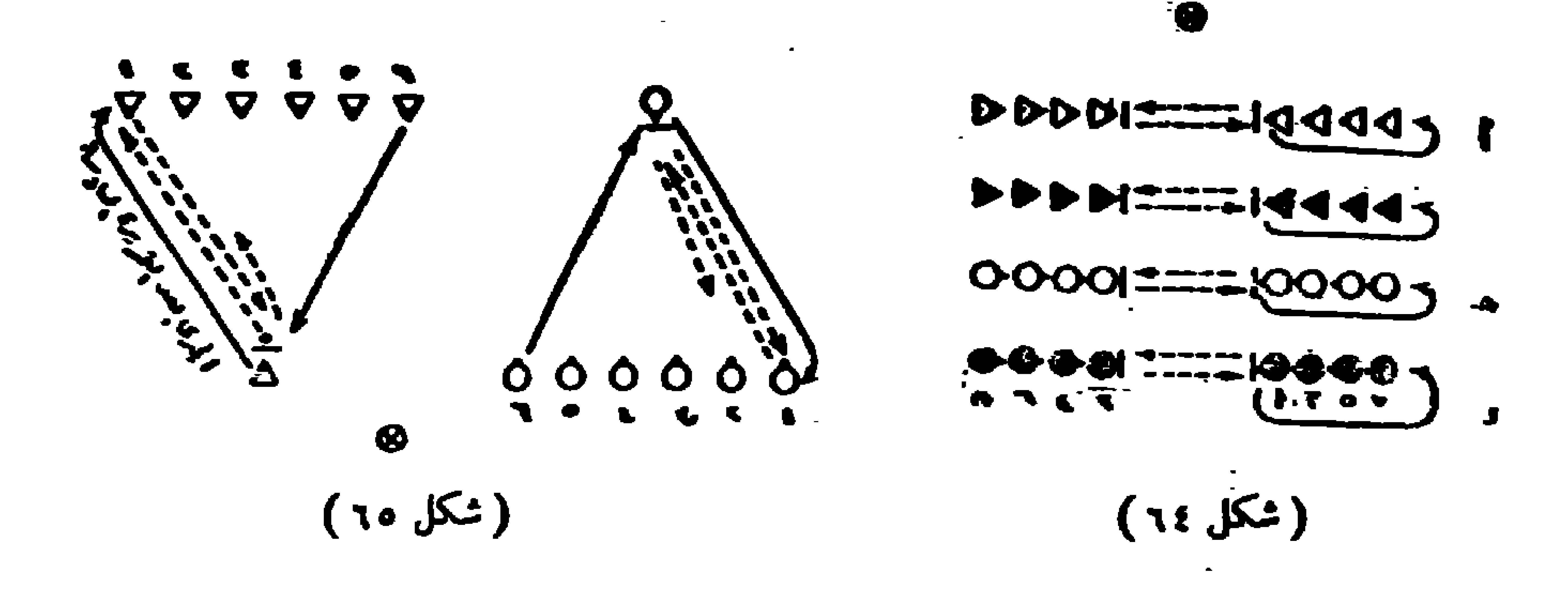
(شكل ٦٣)

ـ الكرة الطوافة :

يقف التلاميذ فى صفوف أو قاطرات أو دوائر أو مربعات ويقومون بتمرير الكرة فيما بينهم بطرق متعددة ومن اتخاذ أوضاع مختلفة . ومن الطرق المختلفة لممارسة ألعاب الكرة الطوافة يمكن ذكر ما يلى :

١ ـ يقف التلاميذ فى قاطرات مواجهة كما فى الشكل (٦٤) ويقومون بتبادل تمرير الكرة ثم الجرى خلف القاطرة عقب التمرير مباشرة .

٢ ـ يقف التلاميذ فى صفوف ويقف تلميذ فى مواجهة كل صف ويقوم بتمرير الكرة لباقى التلاميذ ، وعندما تصل الكرة إلى التلميذ الأخير يسرع بأخذ مكان الزميل الذى كان يقوم بتمرير الكرة بينما يقوم هذا الأخير بالوقوف فى أول الصف كما فى الشكل (٦٥) .

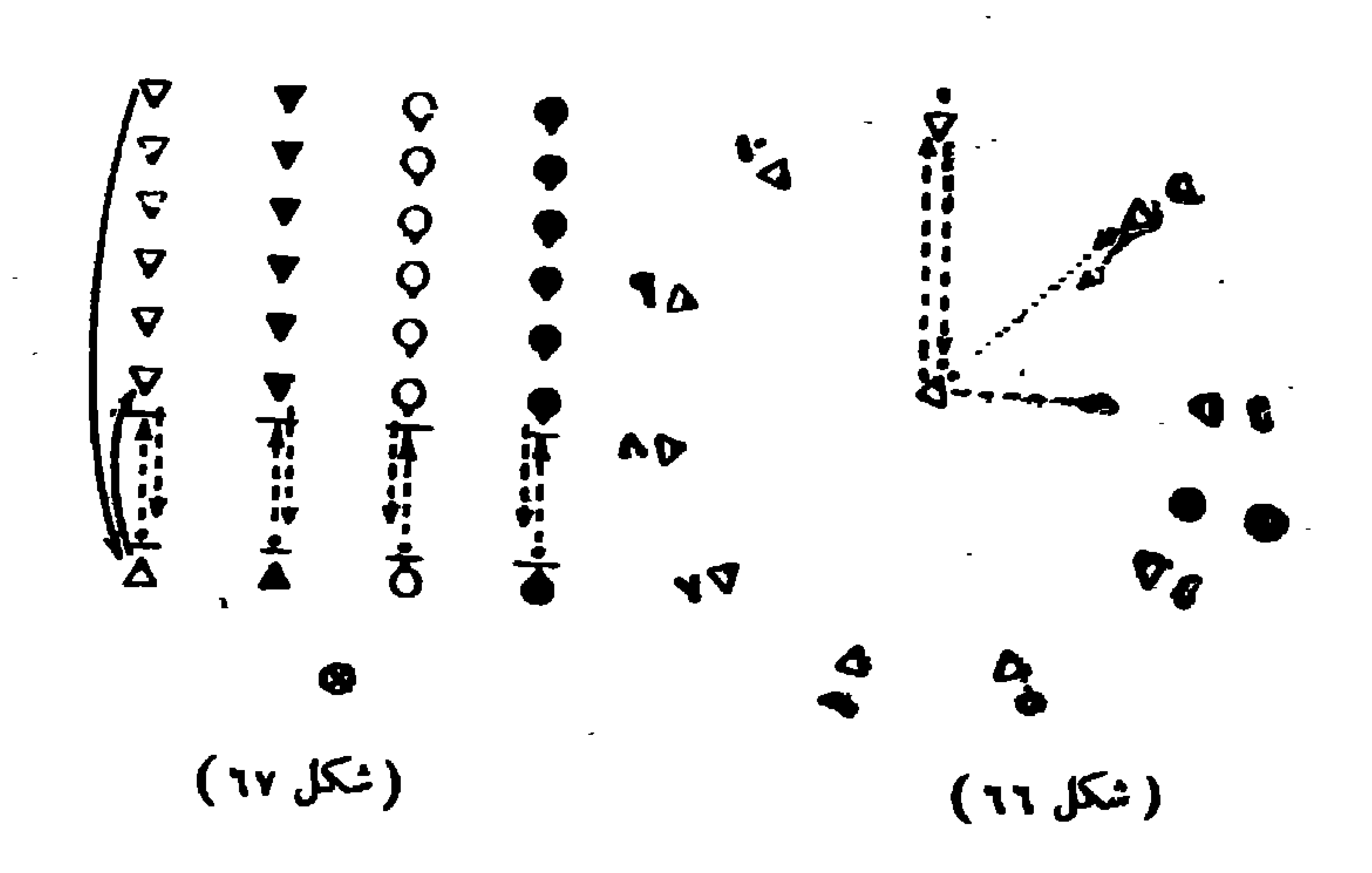


(شكل ٦٥)

(شكل ٦٤)

٣ ـ يمكن الممارسة فى دائرة كما فى شكل (٦٦) ويقوم التلميذ الذى يقف فى منتصفها بالتمرير لبقية الزملاء ثم يقوم بتغيير مكانه مع الزميل الأخير .

٤ ـ كما يمكن الممارسة من الوقوف فى قاطرات ويقوم التلميذ الذى يقف أمام القاطرة بالتمرير إلى دليل القاطرة الذى يرجع له الكرة ثانية ثم يقوم بالجلوس ليتسنى لزميله الخلفى لقف الكرة وهكذا يقوم التلميذ الذى يرجع الكرة للزميل الأمامى بالجلوس وعندما تصل الكرة إلى الزميل الذى يحتل مؤخرة القاطرة فإنه يسرع باحتلال مكان الزميل الذى يقود عملية التمرير ويقوم هذا الأخير بالوقوف أمام القاطرة كما فى الشكل (٦٧) .

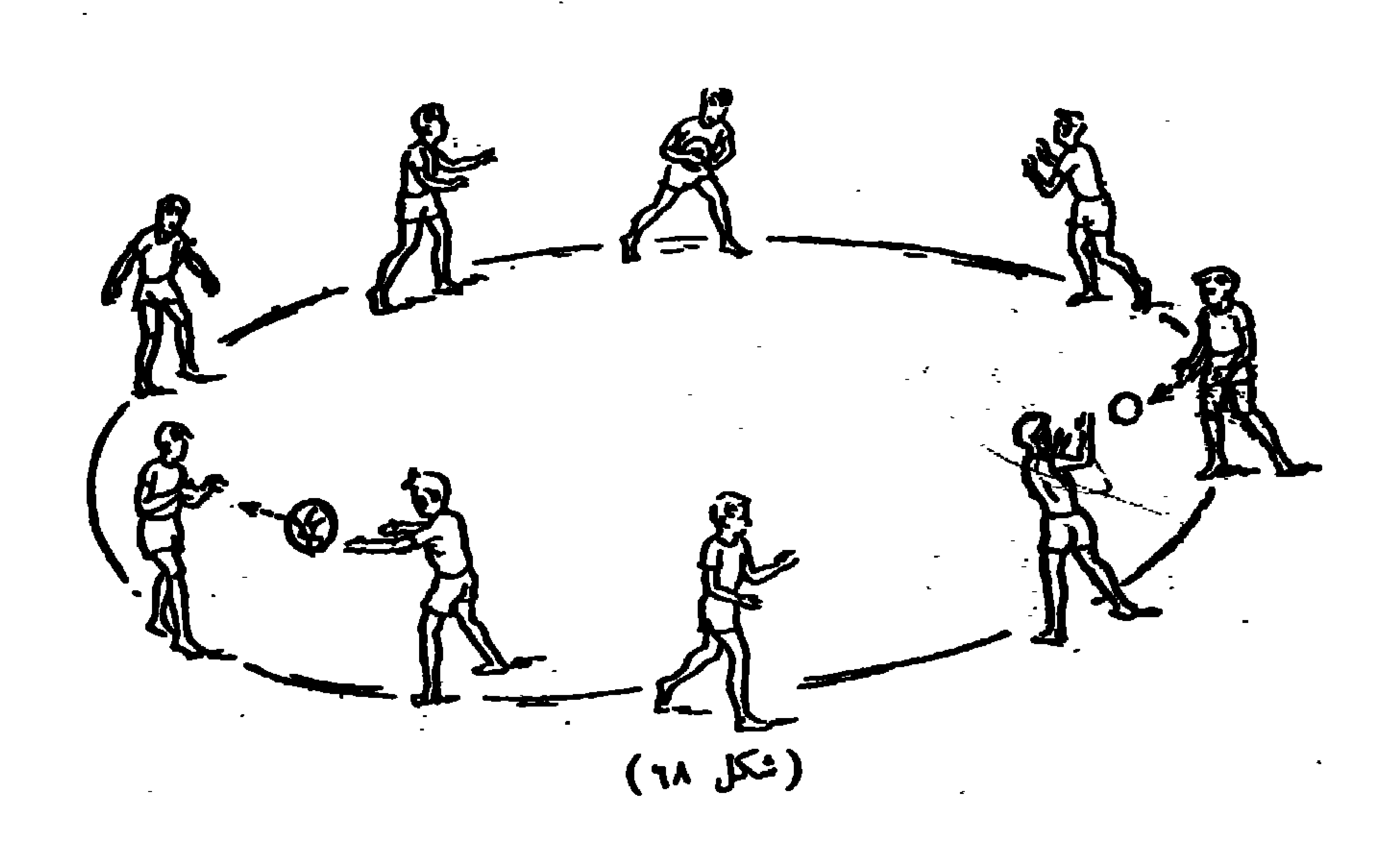


(شكل ٦٧)

(شكل ٦٦)

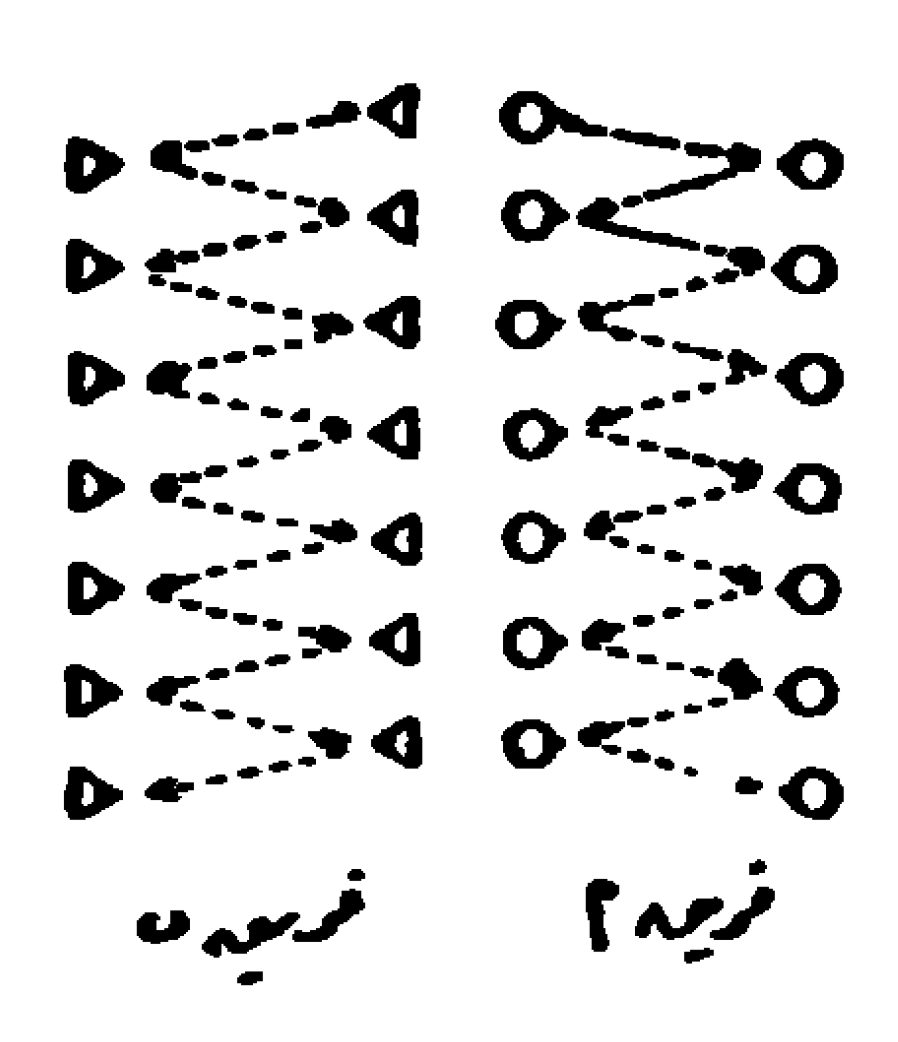
٥ – يقسم تلاميذ الصف الدراسى إلى دوائر متساوية العدد (من ٨ – ١٠ تلاميذ) ويكون لكل دائرة كرة خاصة بها . وعند سماع الإشارة يقوم تلاميذ كل دائرة بتمرير الكرة فيما بينهم تجاه الجانب الذى يحدده المدرس . والدائرة الفائزة هى التى تنجح فى إرجاع الكرة للتلميذ الذى بدأ بالتمرير أولا وذلك قبل المجموعات الأخرى . ولسهولة تحديد الفائز يقوم هذا التلميذ برفع الكرة عالياً فوق الرأس . ويمكن زيادة فاعلية اللعبة بمحاولة جعل الكرة تتجول لثلاث أو أربع مرات على أن يقوم التلميذ الأخير بذكر رقم اللفة فى كل مرة تصل فيه الكرة إليه ، وفى نهاية المرة الرابعة يقوم برفع الكرة عالياً كما فى الطريقة السابقة . ويجب مراعاة الالتزام بنوع التمريرة التى يحددها المدرس . وفى حالة ابتعاد الكرة عن الدائرة يقوم التلميذ الذى لم ينجح فى لقفها بسرعة التقاطها ومحاولة إرجاعها ثانية .

ويمكن التغيير فى هذه اللعبة بأداء أنواع التمرينات المختلفة كالتمريرة الصدرية أو التمريرة بيد واحدة من الكتف وتمريرة المدراه أو التمريرة الخطافية أو من فوق الرأس أو التمرير بباطن القدم أو دحرجة الكرة أو التمرير كما فى الأعداد فى الكرة الطائرة وما إلى ذلك . كما يمكن القيام بتنطيط الكرة لمرة واحدة قبل تمريرها أو القيام برميها عالياً مثلا قبل التمرير ، كما يمكن استخدام أكثر من كرة للتمرير فى الدائرة كما فى شكل (٦٨) .



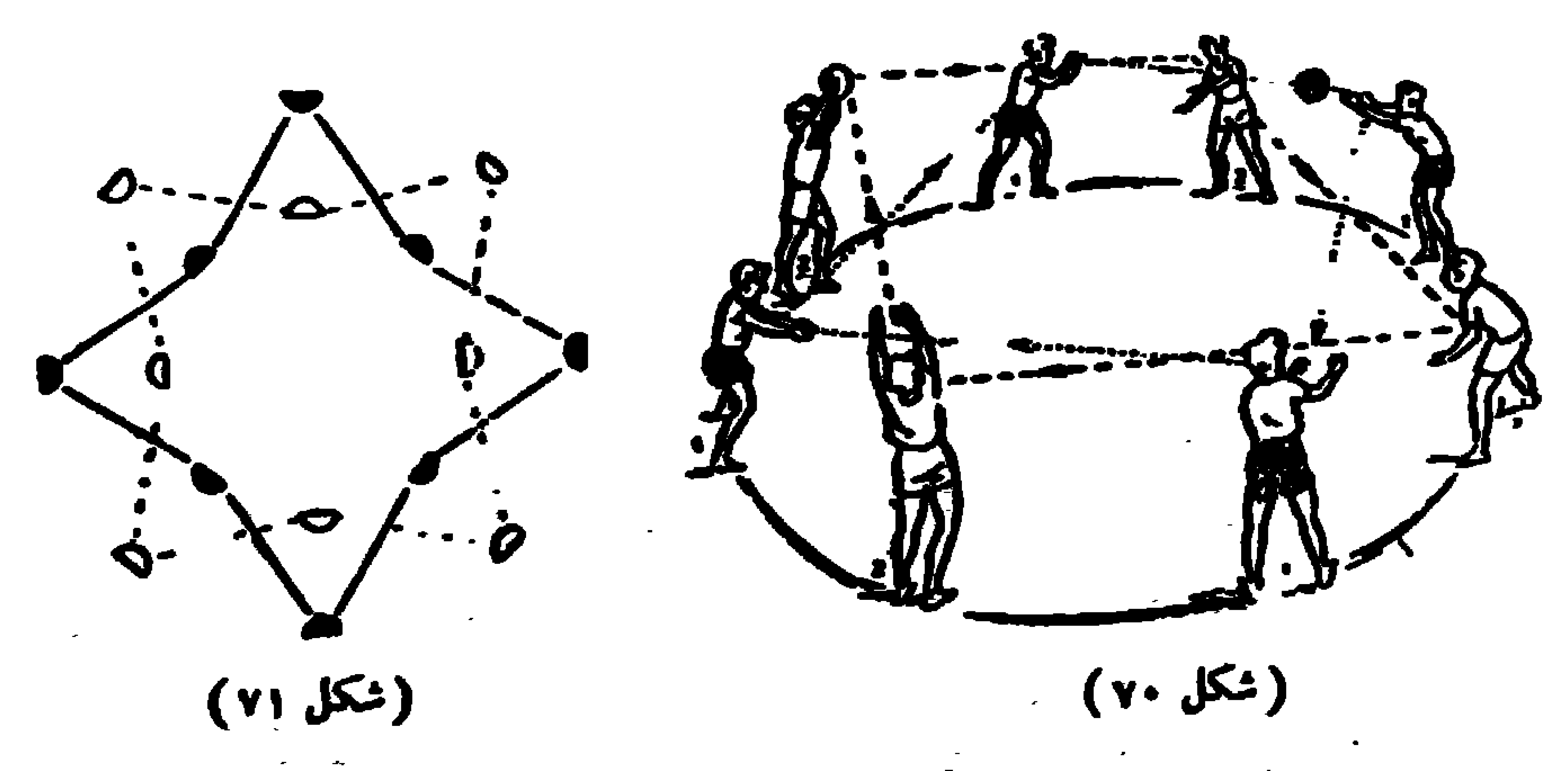
(شكل ٦٨)

كما يمكن الممارسة فى صفوف مواجهة بدلا من الوقوف فى دوائر كما فى الشكل (٦٩) مع استخدام جميع أنواع التغييرات السابق ذكرها



(شكل ٦٩)

٦ – يمكن التمرير فى دائرة باستخدام كرتين ويقوم كل لاعب بالتمرير إلى الزميل التالى للزميل الجانبى كما فى شكل (٧٠) وفى حالة كبر عدد تلاميذ الصف الدراسى يمكن الممارسة من الوقف فى دائرتين إحداهما داخلية والأخرى خارجية على أن يقف أفراد كل فريق بالتبادل كما فى الشكل (٧١) ويقوم كل فريق بتبادل الكرة كما سبق ذكره .

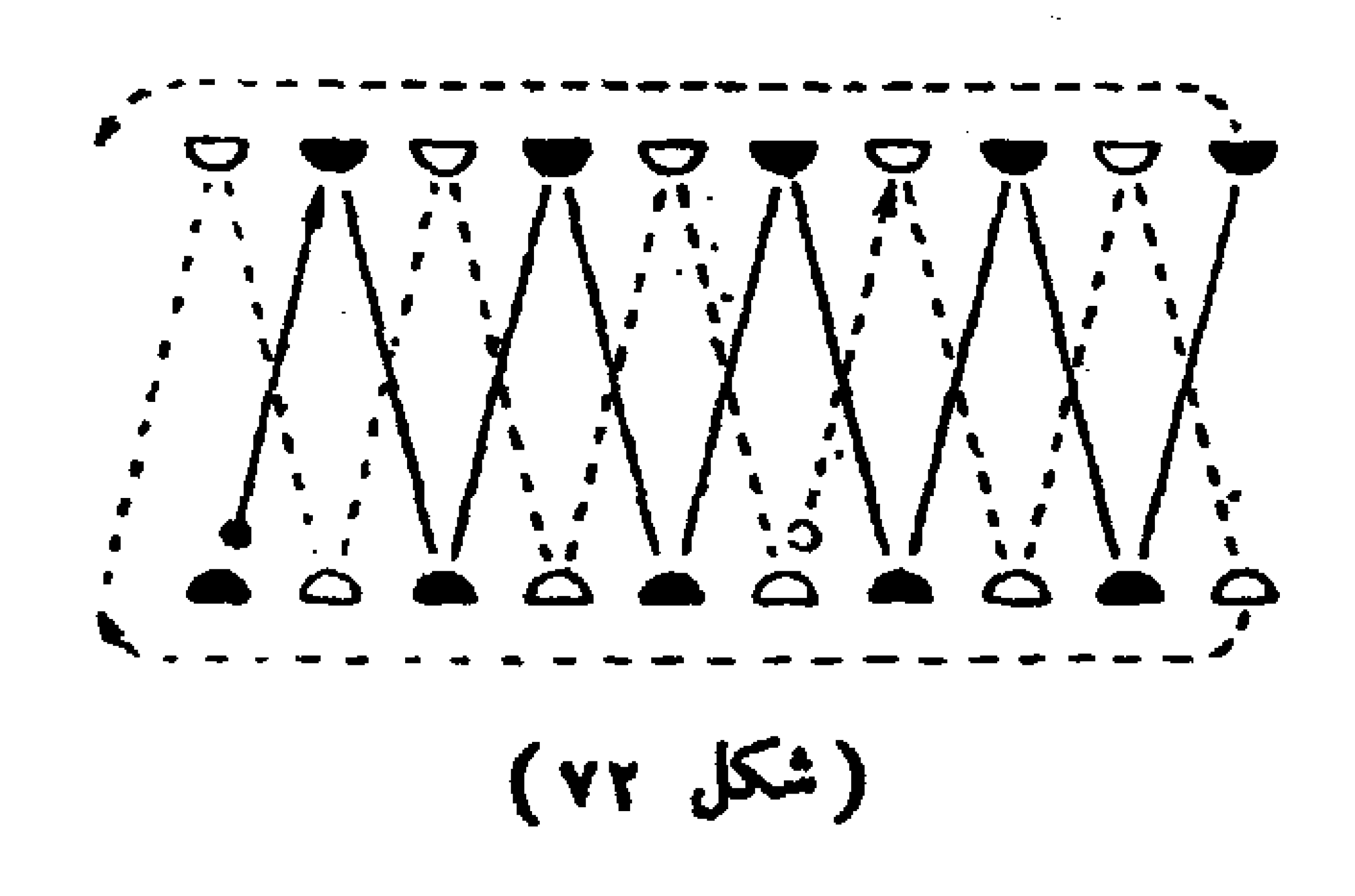


(شكل ٧١)　　(شكل ٧٠)

٧ – ويمكن الأداء من الوقوف فى صفوف بدلا من الوقوف فى دائرة كما فى الشكل (٧٢) مع مرعاة أن تبدأ أحد المجموعات بالتمرير بواسطة التلميذ الذى

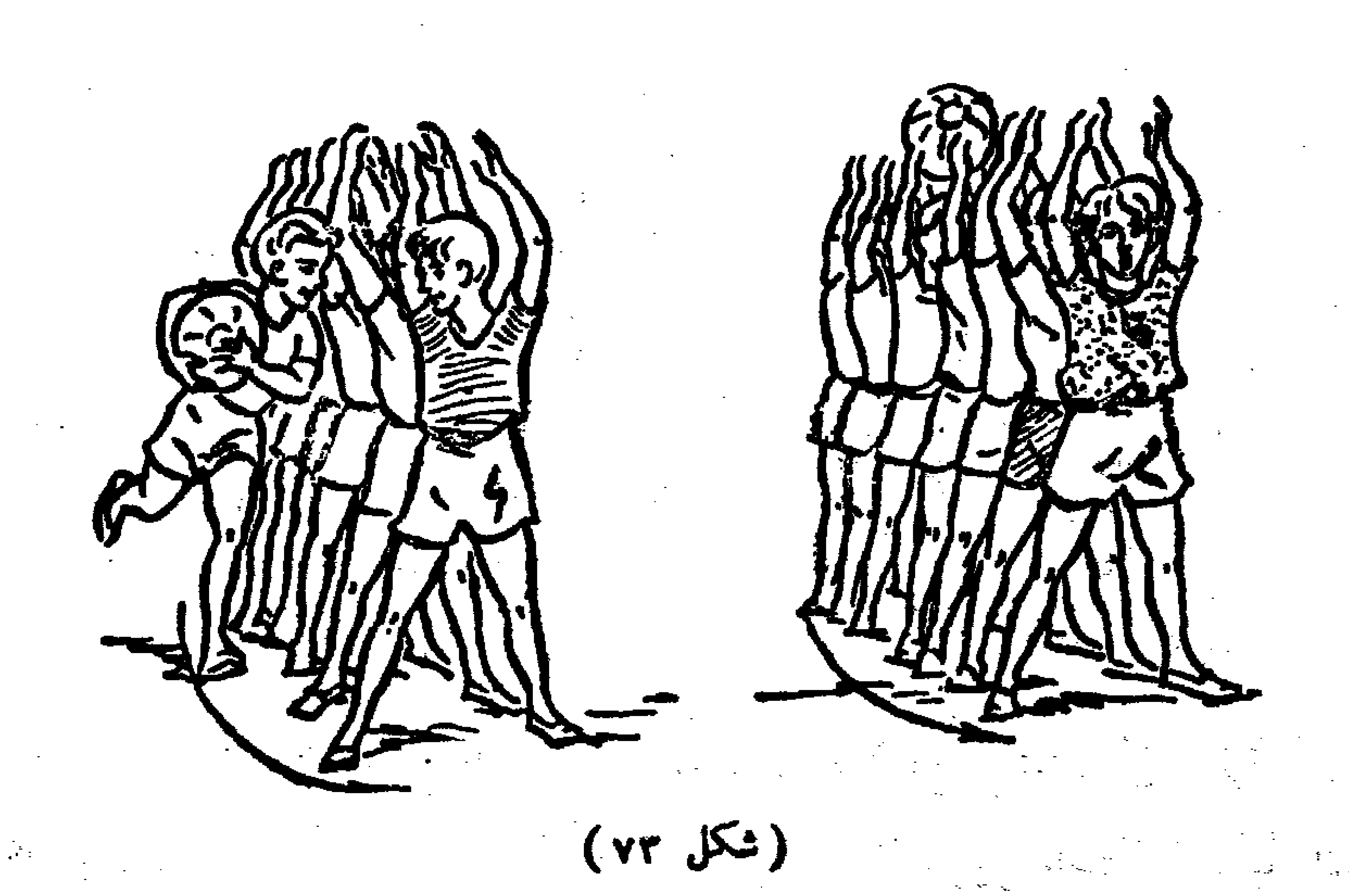
يقف فى المنتصف ، بينما تبدأ المجموعة الأخرى التمرير بواسطة التلميذ الذى يقف فى أقصى اليسار ، وعندما تصل الكرة إلى الزميل الذى يقف أقصى اليمين فينبغى عليه القيام بحمل الكرة والجرى بها للوقوف فى أقصى اليسار ثم تكرار التمرير وهكذا كما فى الشكل .

ويجب مراعاة وجود مساحة كافية ناحية اليسار لضمان الاستمرار فى الأداء .



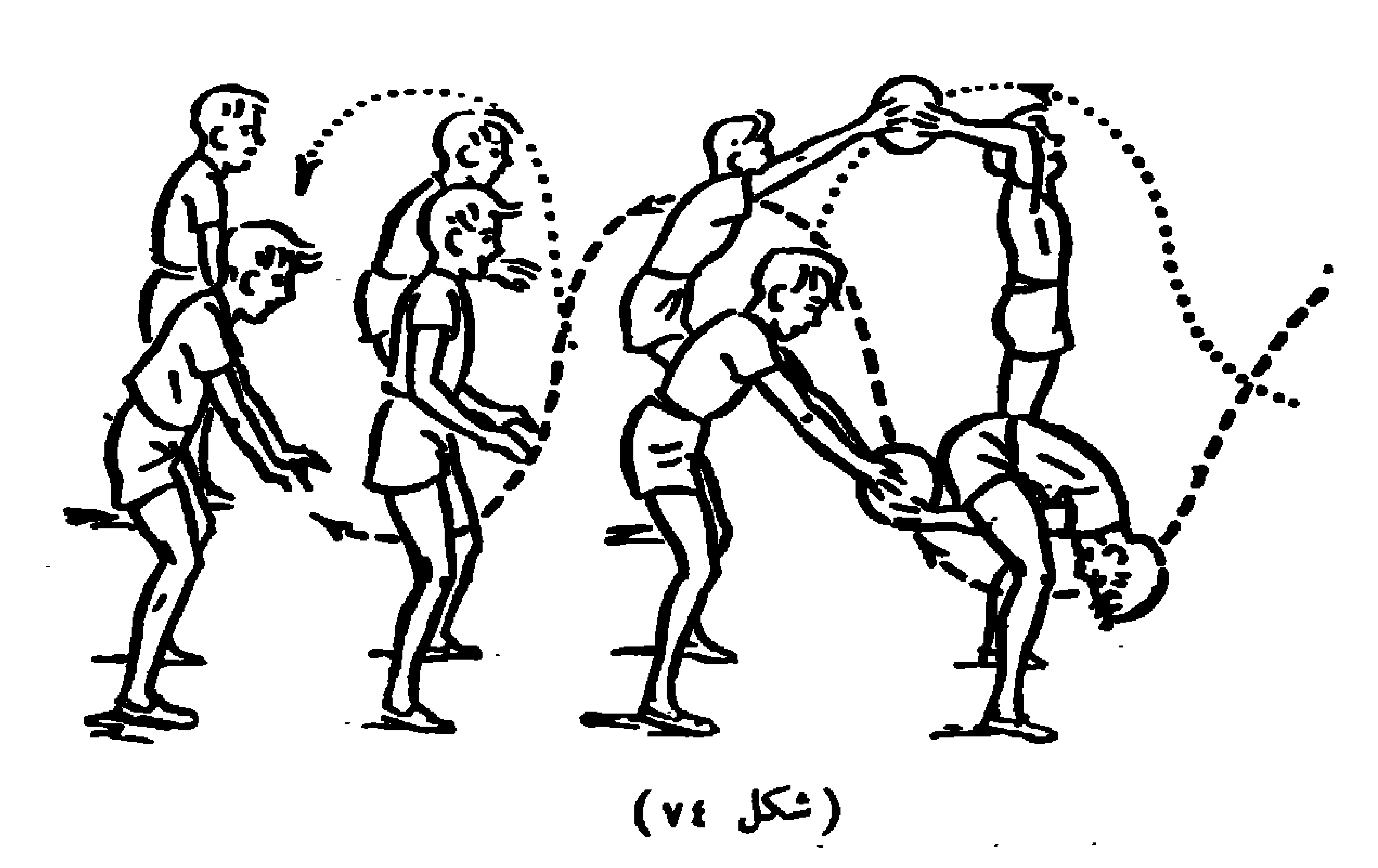
(شكل ٧٢)

٨ — يقسم تلاميذ الصف الدراسى إلى مجموعات وتقف كل مجموعة على هيئة قاطرة وتقوم بتمرير الكرة من فوق الرأس . وعندما تصل الكرة إلى التلميذ الأخير فى القاطرة يقوم بحملها والجرى بها وفى أول القاطرة والتكرار كما فى شكل (٧٣) . والمجموعة الفائزة هى التى تعود إلى الترتيب الذى بدأت منه قبل المجموعات الأخرى .



(شكل ٧٣)

ويمكن التنويع فى هذه اللعبة بتمرير الكرة من بين الساقين بدلا من التمرير من فوق الرأس ، أو يمكن تمريرها بالتبادل مرة من فوق الرأس ثم مرة من بين الساقين كما فى الشكل (٧٤) . ويمكن تمريرها على صورة خط ملتو (على شكل ثعبانى) وذلك بأن يقوم التلميذ الأول فى القاطرة بتمرير الكرة باليدين من الجانب الأيمن للزميل الخلفى (مع ملاحظة عدم تحريك القدمين) الذى يقوم بتمريرها باليدين للزميل من الجانب الأيسر وهكذا تمرر الكرة بالتبادل مرة من جهة اليسار وأخرى من جهة اليمين ويقوم التلميذ الأخير بالجرى للوقوف فى بداية القاطرة والتكرار مع ملاحظة أن التمريرة الأولى يجب أن تؤدى دائماً من جهة اليمين .

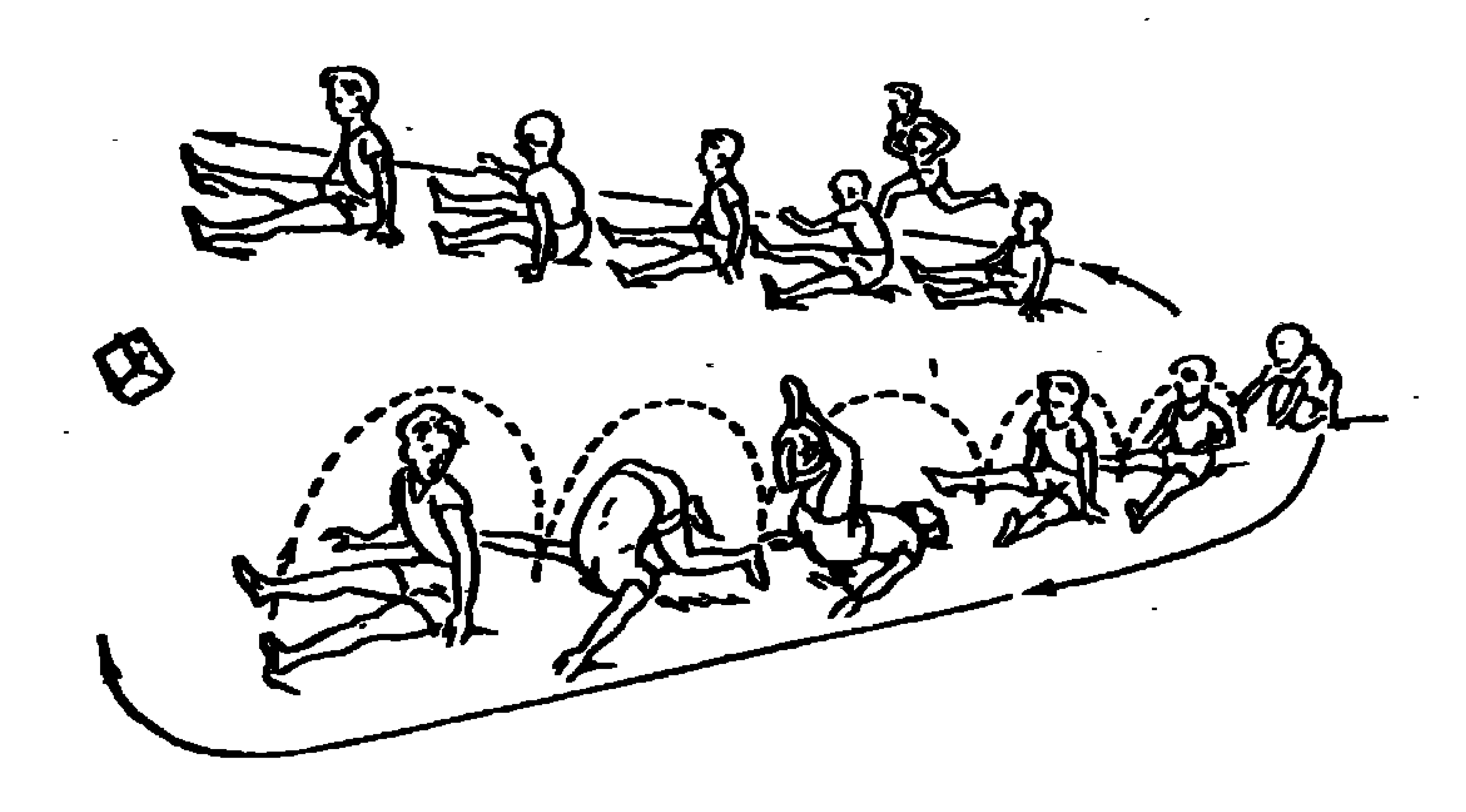


(شكل ٧٤)

— الأمواج :

يقسم الصف الدراسى إلى مجموعات وتقوم كل مجموعة بالجلوس الطويل فتحاً فى قاطرات ، ويضع التلميذ الأول فى كل مجموعة كرة متوسطة الحجم والوزن بين قدميه . وعند سماع الإشارة يحاول الرقود على الظهر ورفع القدمين عالياً خلفاً بالكرة لمحاولة تسليمها لقدمى الزميل الخلفى ، الذى يسلمها للزميل التالى بنفس الطريقة وهكذا . وعند وصول الكرة للزميل الأخير يقوم بالجرى بها إلى أول القاطرة والبدء من جديد كما فى شكل (٧٥) .

والمجموعة الفائزة هى التى تتمكن من العودة إلى ترتيبها الأصلى قبل المجموعات الأخرى .



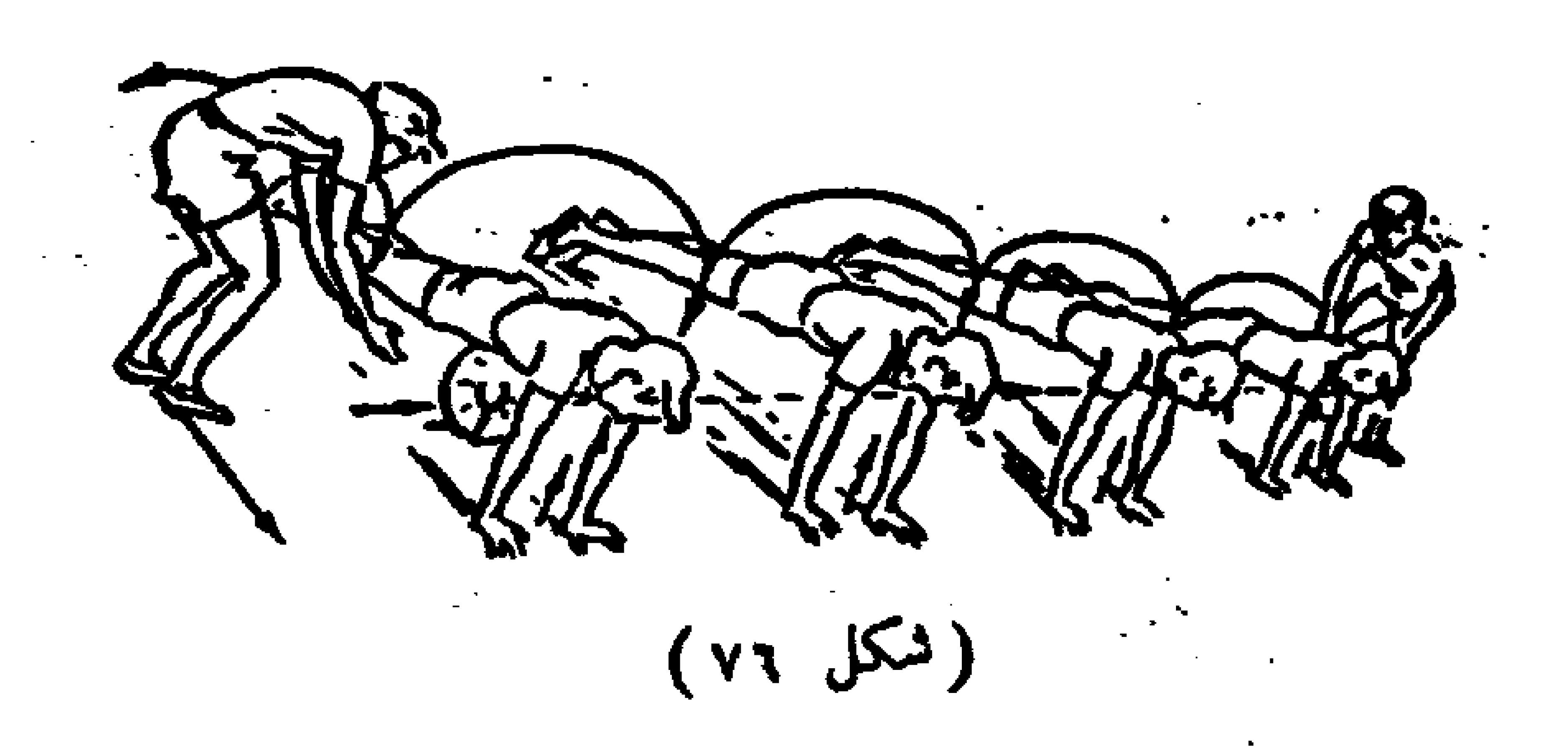
(شكل ٧٥)

— كرة النفق :

تقوم كل مجموعة فى الصف الدرامى باتخاذ وضع الانبطاح المائل بينما يقف التلميذ الأول والأخير من كل مجموعة . وعند سماع الإشارة يقوم التلميذ الأول فى المجموعة بدحرجة الكرة (كرة سلة أو كرة طبية مثلا) من أسفل الزملاء الذين يكونون مايشبه النفق لمحاولة توصيلها إلى الزميل الأخير ، ثم يعطى إشارة لإغلاق النفق فيقوم بقية الزملاء بثنى الذراعين . وعندئذ يقوم التلميذ الأخر بالجرى بالكرة للوقوف أمام المجموعة ويقوم التلميذ الأخير بالوقوف أيضًا استعداداً لاستلام الكرة من النفق . بعد ذلك يقوم التلميذ الذى يحمل الكرة بإعطاء إشارة لفتح النفق فيقوم بقية التلاميذ بمد الذراعين عاليًا للسماح للكرة بالمرور ، والتكرار لمحاولة كل مجموعة الوصول إلى الترتيب الذى بدأت منه قبل المجموعات الأخرى حتى تعتبر فائزة .

ويمكن التغيير فى هذه اللعبة بأن يقوم التلميذ الأخير بتنطيط الكرة بدلا من الجرى بها ، كما يمكن اتخاذ وضع الانبطاح المائل المقلوب ، أو قد يقوم الزميل بالوثب من فوق الزملاء بدلا من الجرى حولهم كما فى شكل (٧٦) . مع مراعاة وجود مسافة مناسبة بين كل زميل وآخر واتخاذ كل تلميذ للوضع الصحيح للانبطاح المائل .

كما يمكن التغيير فى شكل النفق فبدلا من اتخاذ التلاميذ لوضع الانبطاح المائل يمكنهم الجلوس طولا بالتبادل وعند الإشارة بفتح النفق يقومون بالرقود على الظهر



(شكل ٧٦)

ورفع القدمين عالياً كما فى الشكل (٧٧) . ويمكن المطالبة بعدم لمس القدمين للأرض أثناء الجلوس لزيادة الفاعلية بالنسبة لعضلات البطن مع مراعاة مناسبة هذه اللعبة لسن التلاميذ .

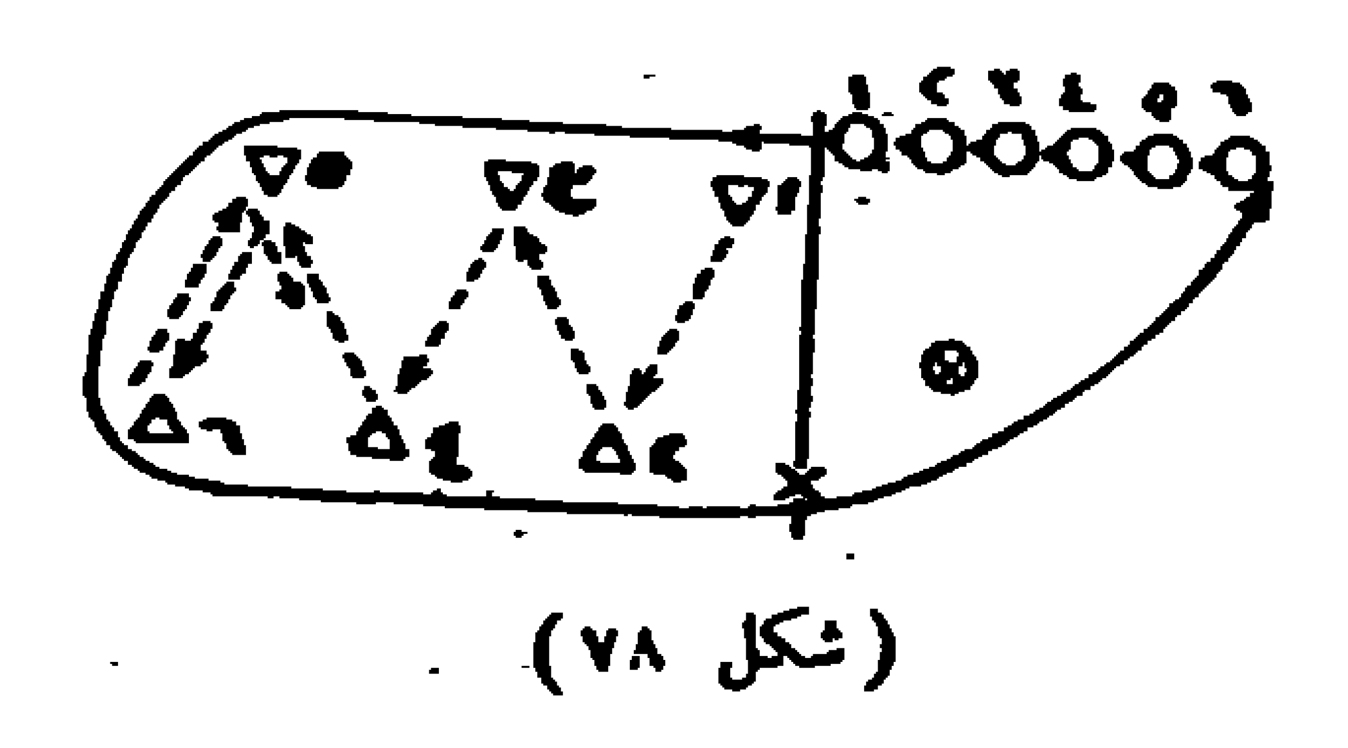


(شكل ٧٧)

ـ الرماة والطوافون :

يقسم تلاميذ الصف الدراسى إلى مجموعات زوجية (مجموعة الرماة ومجموعة الطوافون) . تقوم مجموعة الرماة بتمرير الكرة فيما بينهم ، إذ يمرر رقم (١) الكرة إلى رقم (٢) الذى يمررها إلى رقم (٣) وهكذا حتى تصل الكرة إلى رقم (٦) الذى يمررها ثانية إلى رقم (٥) والتكرار مع قيامهم باحتساب عدد مرات التمرير بصوت مرتفع نسبياً . أما مجموعة « الطوافون » فبمجرد بدء مجموعة « الرماة » بتمرير الكرة يقوم الطواف رقم (١) بالجرى من حولهم للعودة لنهاية مجموعته ، وعند وصوله لامتداد خط البداية يقوم زميله رقم (٢) بالجرى كما فى الشكل (٧٨) ، وهكذا يقوم كل طواف بالجرى عندما يطأ زميله الأمامى امتداد خط البداية حتى تعود

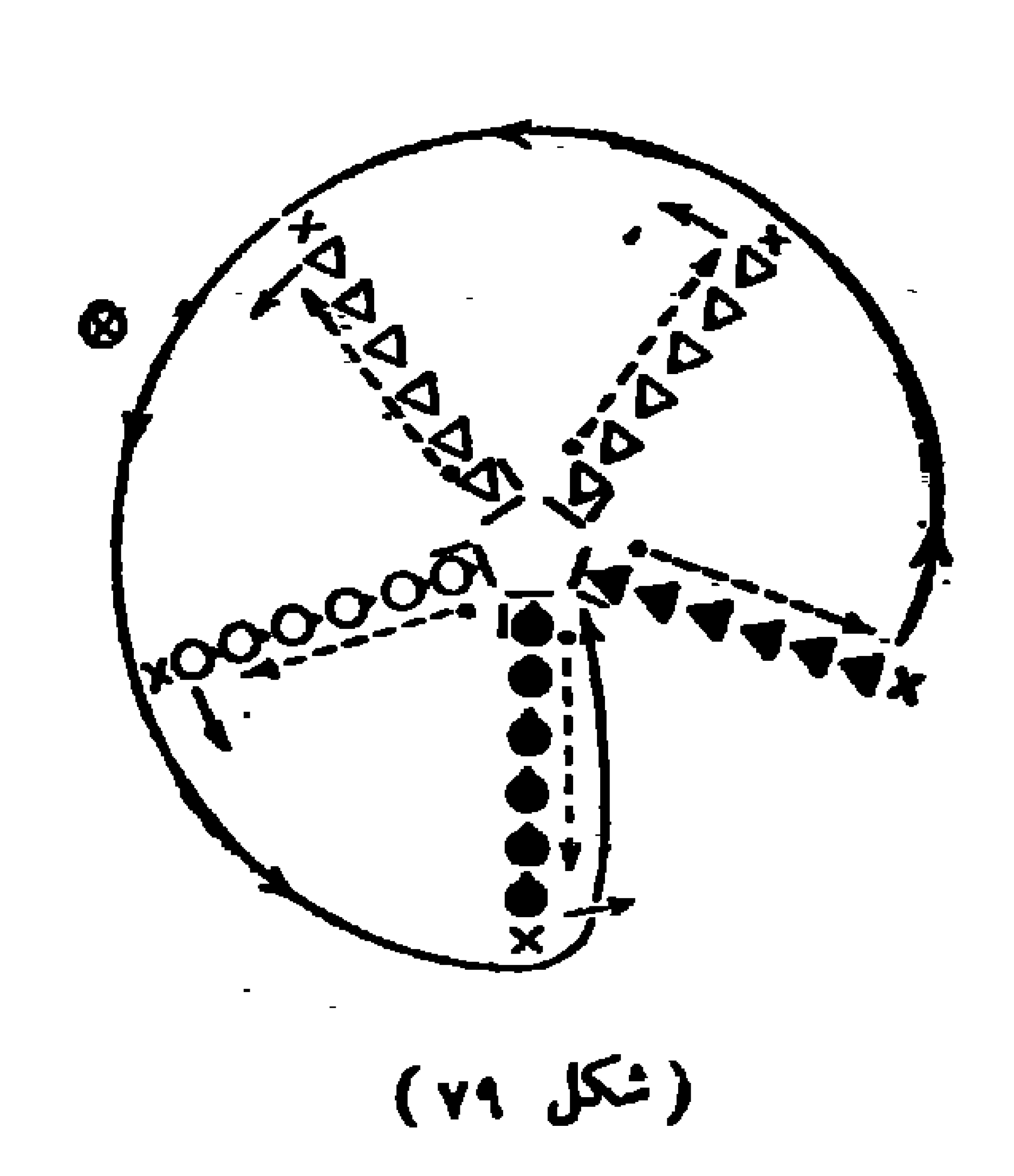
المجموعة إلى ترتيبها الأصلى . وعندئذ يكف الرماة عن التمرير . بعد ذلك يقوم الفريقان بتغيير أماكنهما والتكرار . والفريق الفائز هو الذى يقوم بتسجيل أكبر عدد ممكن من التمريرات .



(شكل ٧٨)

— الساقية (العجلة) :

يقسم تلاميذ الصف الدراسى إلى مجموعات عدة تقف كل منها على هيئة قاطرة ، ويوضع فى نهاية كل قاطرة قائم كما فى الشكل (٧٩) . وعند سماع الإشارة يقوم التلميذ الأول فى كل قاطرة بتمرير الكرة بأية طريقة يحددها المدرس (التمرير خلفاً من فوق الرأس . التمرير من الجانب ، من أسفل بين الساقين . . . إلخ ، وعندما تصل الكرة إلى التلميذ الأخير يقوم بالجرى مع حمل الكرة حول القوائم المثبتة فى نهاية القاطرات الأخرى للعودة والوقوف أمام مجموعته والتكرار والفريق الفائز هو الذى ينجح فى العودة إلى ترتيبه الأصلى .



(شكل ٧٩)

– الكرة الطائرة من التمرير :

يرسم ملعب عرضه من ٦ – ١٠ م وطوله من ١٢ – ٢٠ م ، وتوضع فى منتصف الملعب شبكة أو حبل مثبت على قائمين ارتفاعه من ١٨٠ – ٢٠٠ سم ، ويرسم خطين فى كل من نصفى الملعب ويبعدان عن خط المنتصف بحوالى ١ م ليحددان « المنطقة المحرمة » .

يقسم تلاميذ الصف الدراسى إلى مجموعات كل مجموعة من ٦ – ١٢ تلميذاً. وتمارس اللعبة بين مجموعتين يحتل كل منها أحد نصفى الملعب .

يبدأ اللعب بوضع أحد الفريقين للكرة فى حالة اللعب وذلك برميها لنصف ملعب الفريق المنافس الذى يحاول إرجاع الكرة مباشرة بعد لقفها أو الجرى بها لخط المنطقة المحرمة ثم إرجاعها . ويمكن ممارسة هذه اللعبة أما مع تحديد فترة معينة للعب (١٠ دقائق على شوطين مثلا) أو مع تحديد عدد نقاط معينة (١٥ نقطة مثلا) وتحتسب نقطة على الفريق فى حالة ارتكابه لما يلى :

(ا) عدم القدرة على إرجاع الكرة قبل ملامستها للأرض .

(ب) تمرير الكرة أسفل الحبل أو الشبكة .

(ح) تخطى النقطة المحرمة .

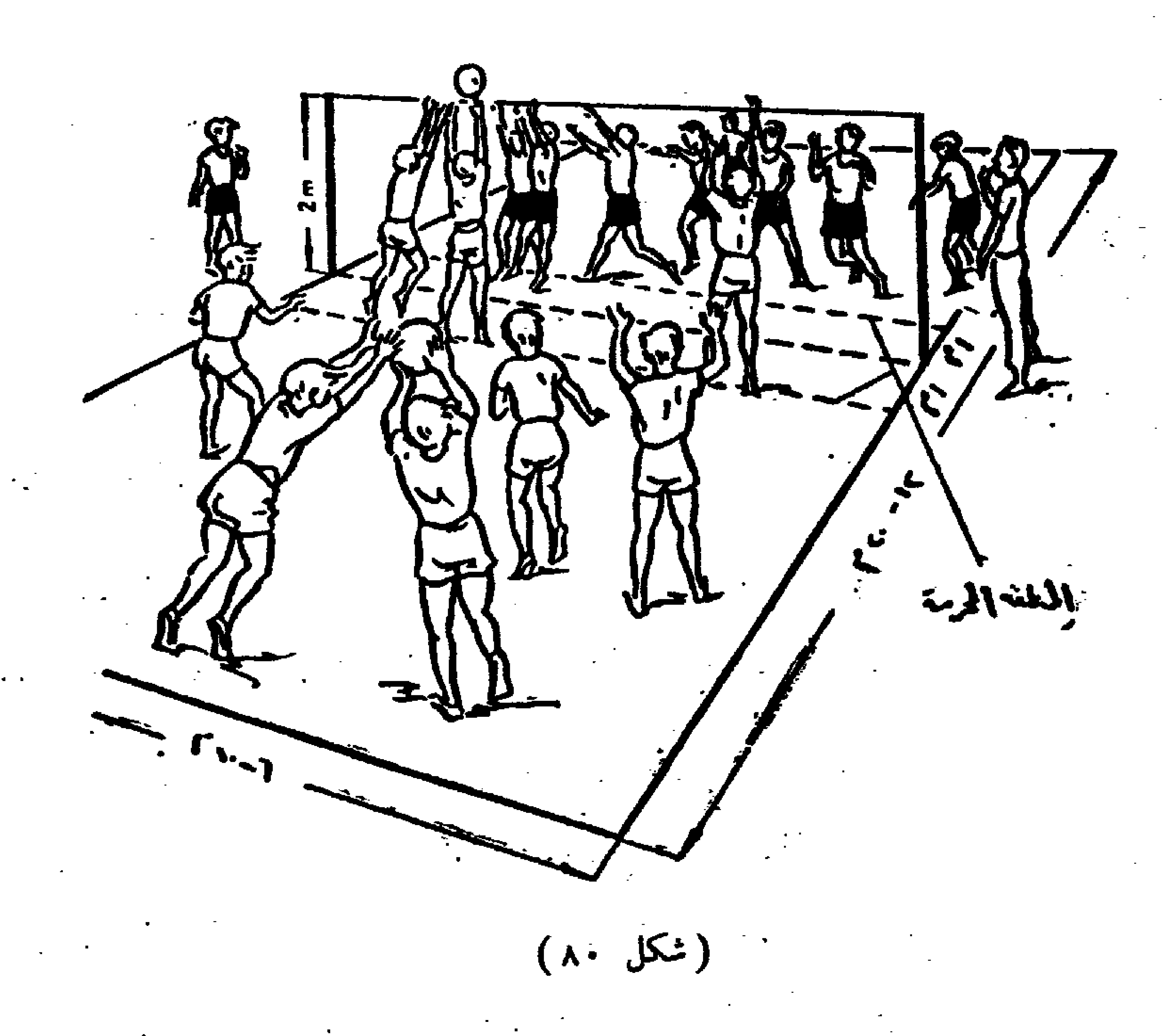
(د) سقوط الكرة خارج ملعب الفريق المنافس (الخطوط الخارجية تعتبر داخلة فى الملعب) .

(ه) لمس الكرة وهى فى الهواء قبل سقوطها خارج الملعب .

(و) عدم إرجاع الكرة مباشرة وتمريرها لزميل .

ويمكن التغيير فى هذه اللعبة باستخدام ما يلى :

١ – استخدام كرتين فأكثر كما فى الشكل (٨٠) وفى تلك الحالة يجب مراعاة قيام تلميذين بالتحكيم ويختص كل منهما بفريق واحد وتسجيل النقاط التى يحرزها .



(شكل ٨٠)

٢ — التغيير فى قواعد اللعبة وذلك بالسماح للفريق بثلاث لمسات للكرة على الأكثر قبل إرجاعها لملعب الفريق المنافس .

٣ — يمكن الممارسة مع إلغاء المنطقة المحرمة ، وفى تلك الحالة يستحسن الأداء باستخدام الكرات الطبية لزيادة الفاعلية .

٤ — يمكن الاستعاضة عن الشبكة أو الحبل برسم خطين فى المنتصف بينهما مسافة ٤ — ٦ م . وفى تلك الحالة يراعى إلغاء المنطقة المحرمة ومراعاة احتساب نقطة على الفريق الذى يسقط الكرة بين خطى المنتصف .

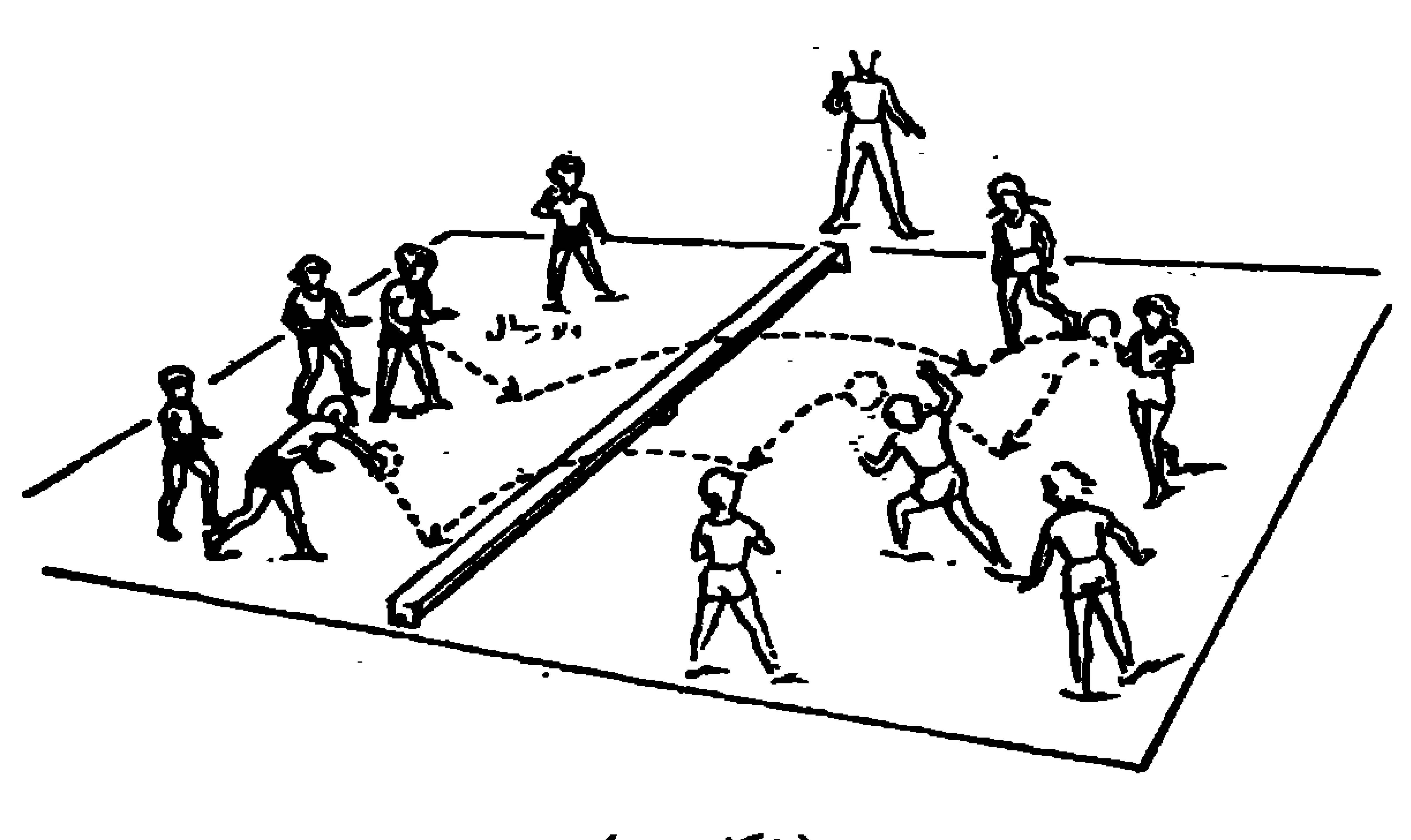
٥ — بدلا من الوقوف يمكن الممارسة من الجلوس . وفى حالة استخدام التمرير بالكرة الطبية فإن ذلك يسهم فى العمل على تقوية عضلات الطرف العلوى من الجسم .

٦ — بدلا من التمرير باليدين أو باليد الواحدة يمكن ضرب الكرة بالرأس أو بالقدم مع التغيير فى قوانين اللعبة ومساحة الملعب وارتفاع الشبكة بما يتلاءم ومهارات وقدرات التلاميذ .

– الكرة المرتدة :

يرسم ملعب مساحته حوالى ١٤×٧ م ويوضع فى منتصفه حبل مثبت على قائمين على ارتفاع حوالى ٣٠–٤٠سم ، أو قد يستعاض عن ذلك بوضع مقعد سويدى فى المنتصف . يقسم إلى جماعات كل مجموعة تتكون من ٤ – ٦ تلاميذ . وتمارس اللعبة بين مجموعتين تحتل كل منهما أحد نصفى الملعب .

يبدأ اللعب بقيام أحد الفريقين بالإرسال من نقطة متوسطة فى نصف ملعبه وذلك بضرب الكرة (كرة خفيفة الوزن) بقبضة اليد أو بأية طريقة أخرى لكى تضرب الأرض فى نصف ملعبه ثم ترتد لنصف ملعب الفريق المنافس . ويقوم الفريق الآخر بإرجاع الكرة مع السماح له بأن تلمس الكرة أرض ملعبه لما لا يزيد من ثلاث مرات كما فى الشكل (٨١) . ويفوز الفريق بنقطة فى حالة ارتكاب الفريق المنافس للأخطاء التالية :



(شكل ٨١)

١ – ضرب الكرة مباشرة إلى ملعب الفريق المنافس دون أن ترتد فى ملعبه أولاً .

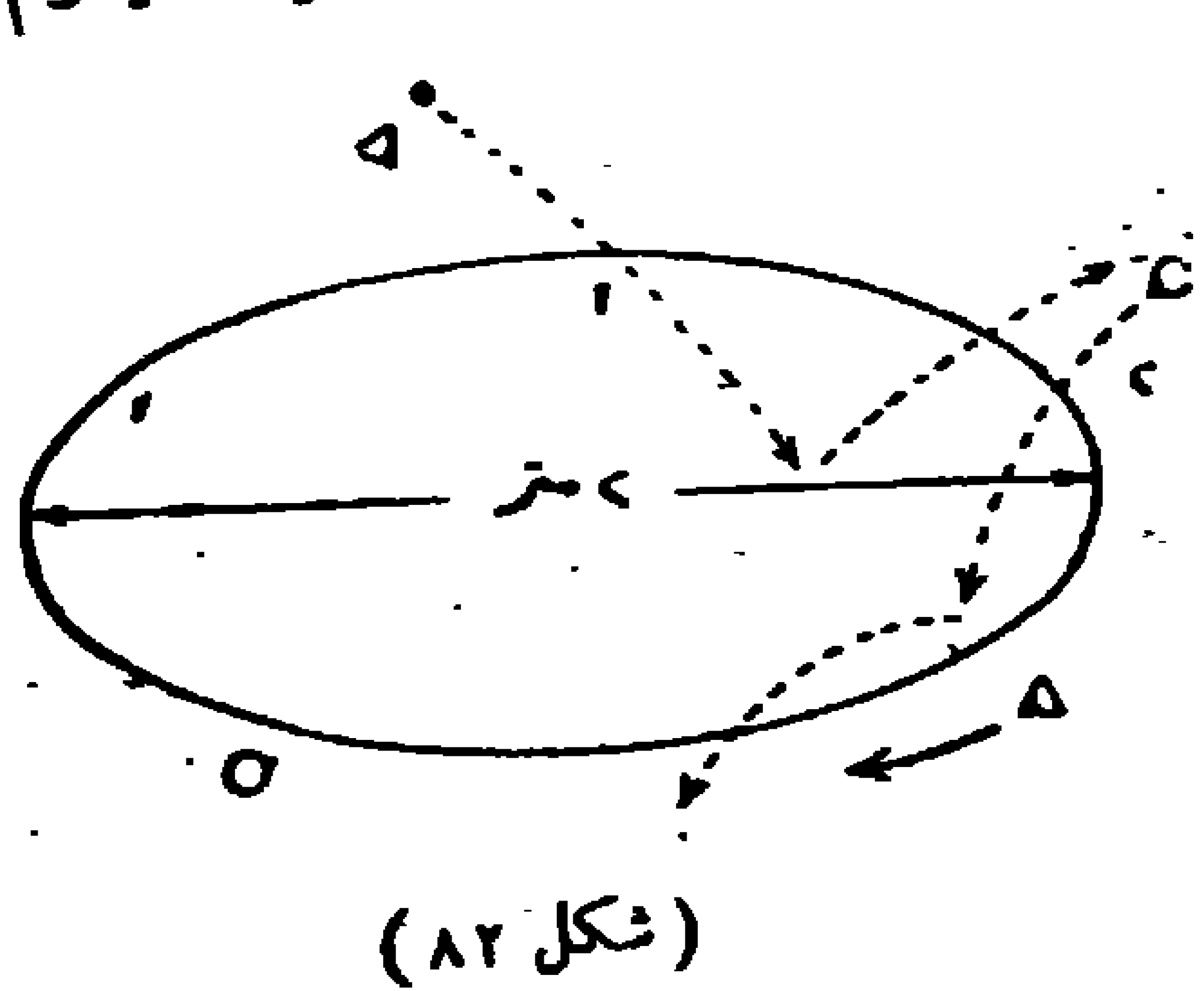
٢ – لمس الكرة أو اللاعب للجهاز المحدد لمنطقة المنتصف أو مرور الكرة من أسفله .

٣ — لمس الكرة للأرض لأكثر من مرة قبل أن يضربها زميل آخر .
٤ — لمس الكرة للأرض لأكثر من ثلاث مرات فى ملعب الفريق الواحد .
٥ — ضرب الكرة مرتين متتاليتين بواسطة لاعب واحد .
٦ — سقوط الكرة خارج حدود الملعب قبل ارتدادها من الأرض .

ويمكن بدلا من ضرب الكرة باليد القيام بمساك الكرة ثم أداء تمريرة مرتدة ، وفى تلك الحالة يستعاض عن الحبل الموضوع فى المنتصف (أو المقعد السويدى) برسم خطين يبعدان عن بعضهما لمسافة من ١ — ٢ م ويكون بمثابة « منطقة الارتداد » للكرة قبل عبورها لنصف الملعب الآخر مع مراعاة عدم تخطى أى لاعب لهذه المنطقة . وتحتسب نقطة على الفريق الذى يفشل فى مساك الكرة عقب ارتدادها من منطقة الارتداد أو الذى يفشل فى إرجاع الكرة دون أن تلمس منطقة الارتداد أولا .

ويمكن ممارسة لعبة الكرة المرتدة فى دائرة وفى تلك الحالة يقسم تلاميذ الصف الدراسى إلى عدة مجموعات (فرق) زوجية بحيث تتكون كل مجموعة (فريق) من ٣ تلاميذ . وينتشر كل فريق خارج دائرة قطرها حوالى ٢ م .

يبدأ اللعب بقيام أحد أفراد الفريقين المتباريين بضرب الكرة (كرة طائرة أو كرة يد) ، بحيث ترتد فى الدائرة لمرة واحدة فقط وفى تلك الحالة يجب على أفراد الفريق الآخر محاولة إرجاع الكرة بضربها من خارج الدائرة لترتد من داخل الدائرة إلى خارجها وهكذا بحيث يصعب على الفريق المنافس إرجاعها ثانية كما فى الشكل (٨٢) . والفريق الذى يفشل فى رد الكرة بصورة صحيحة يقوم بالإرسال . ويفوز الفريق بنقطة واحدة فى حالة ارتكاب الفريق المنافس للأخطاء التالية :



(شكل ٨٢)

١ — عدم القدرة على إرجاع الكرة بحيث ترتد داخل الدائرة .
٢ — ارتداد الكرة لأكثر من مرة خارج الدائرة .

٣ – إعاقة اللاعب لمنافسه عن عمد .

٤ – ضرب اللاعب للكرة مرتين متتاليتين .

وفى حالة إعاقة اللاعب لمنافسه عن غير عمد تعاد اللعبة ثانية .

ويمكن ممارسة هذه اللعبة مع تحديد زمن معين (٣ دقائق مثلا) يفوز فى نهايتها الفريق الذى يحرز نقاط أكثر من الفريق الآخر ، أو يمكن تحديد عدد معين من النقاط (١٥ نقطة مثلا) .

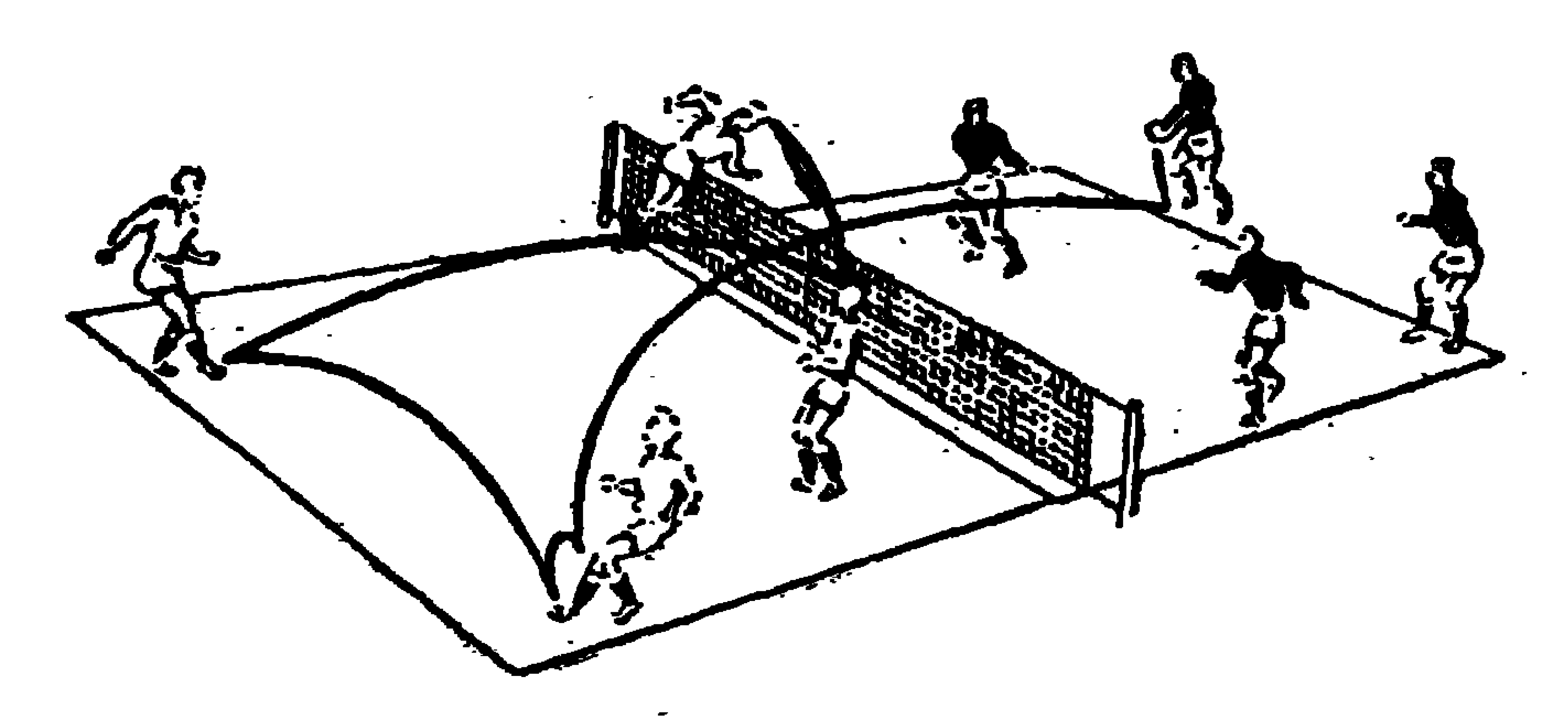
ويمكن الاتفاق على عدم السماح بلمس الكرة للأرض بعد ارتدادها من الدائرة كما يمكن الممارسة بكرة تنس . وتعتبر هذه اللعبة من أحسن الألعاب لتنمية صفات الرشاقة والتحمل .

– تنس القدم :

يقسم تلاميذ الصف الدراسى إلى مجموعات زوجية تتكون كل مجموعة من ٣ – ٥ تلاميذ ، ويرسم ملعب مساحته حوالى ١٠×٢٠م (أو يمكن الممارسة فى ملعب الكرة الطائرة) مع وضع شبكة أو حاجز فى المنتصف ارتفاعه من $\frac{1}{2}$ إلى ١م (يمكن وضع مقعدين سويديين فوق بعضهما) .

يبدأ اللعب بوضع الفريق المرسل للكرة (يمكن الممارسة باستخدام كرة قدم أو كرة طائرة أو كرة يد) بضربها بالقدم (يمكن تحديد نوع الضربة نصف طائرة مثلا) من منطقة الإرسال كما فى لعبة الكرة الطائرة . ويعتبر الإرسال صحيحاً إذا عبرت الكرة من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس دون أن تلمسها أو تلمس أى لاعب من الفريق المرسل . وعلى الفريق الآخر (المستلم) إرجاع الكرة بالقدم فقط أو بالقدم والرأس مع السماح بقيامه بأداء أى عدد من التمريرات وأن تلمس الكرة أرض ملعبه لمرة واحدة فقط كما فى الشكل (٨٣) .

ويمكن التنويع فى هذه اللعبة بتحديد عدد التمريرات لكل فريق (لايزيد من ثلاث لمسات مثلا) أو يمكن السماح للمس الفرد للكرة لأى عدد من المرات المتتالية مع ملاحظة عدم لمس الكرة للأرض وذلك قبيل قيامه بالتمرير .



(شكل ٨٣)

– حارس الدائرة :

يشكل تلاميذ الصف الدراسى دوائر متعددة (كل دائرة تتكون من حوالى ٨ – ١٠ تلاميذ) ويقف فى منتصف كل دائرة (حارس الدائرة) يقوم أفراد الدائرة بتمرير الكرة فيما بينهم مع ملاحظة عدم تمريرها للزميل المجاور ويحاول حارس الدائرة لمس الكرة كما فى الشكل (٨٤) . وعند نجاحه فى ذلك يقوم بتغيير مكانه مع اللاعب الممرر .



(شكل ٨٤)

ويمكن التغيير فى هذه اللعبة بزيادة عدد الكرات المستخدمة وكذلك زيادة عدد حراس الدائرة ، كما يمكن التمرير بالقدم أو التمرير كما فى الكرة الطائرة . وقد تمارس هذه اللعبة باستخدام كرة طبية أو قد يتخذ أفراد الدائرة لوضع الجلوس طولا . ويجب على المدرس بث الحماس والفاعلية فى حارس الدائرة حتى لا يقف بصورة سلبية مما يفقد اللعبة بهجتها .

– كرة النهاية :

يرسم ملعب كما فى الشكل (٨٥) ويقسم تلاميذ الصف الدراسى إلى فرق زوجية بحيث يتكون كل فريق من ٨ تلاميذ ويقومون باتخاذ أماكنهم كما فى الشكل .

يقوم المدرس بإجراء القرعة لتعيين الفريق الذى يقوم بحيازة الكرة أولا ، والفريق الذى يربح القرعة يحاول تمرير الكرة بأية طريقة إلى أحد الزملاء فى نهاية الملعب المواجه . وإذا نجح الفريق فى ذلك فإنه يفوز بنقطة ويقوم بالمحاولة مرة ثانية . أما إذا نجح الفريق الآخر فى إعاقة الكرة أو ابتعدت الكرة عن متناول الفريق الحائز لها فى تلك الحالة يخسر الفريق حيازته للكرة وتنتقل للفريق الآخر الذى يحاول بالتالى تمرير الكرة للزملاء المواجهين . ويتحدد الفائز بإحراز أكبر عدد من النقاط فى وقت معين أو يمكن الاتفاق على عدد معين من النقاط (١٠ نقاط مثلا) . ويجب ملاحظة ما يلى :

(شكل ٨٥)

- عدم السماح بالجرى بالكرة .
- يجب التمرير فى غضون ثلاث ثوان من حيازة الكرة .
- لا يسمح بالدخول لمنطقة أفراد الفريق الآخر .

ب — الكرة المتجولة :

يرسم ملعب مساحته حوالى ٨ × ١٢ م ويقسم إلى ٦ مربعات متساوية كما فى الشكل (٨٦) . ويقف فى كل قسم لاعبان من كل فريق ، ويقوم المدرس بإجراء القرعة لتحديد الفريق الحائز للكرة (يمكن استخدام كرة قدم أو كرة سلة أو كرة يد) .

يبدأ اللعب بمحاولة الفريق الحائز للكرة تمريرها من المربع رقم (١) حتى المربع رقم (٦)، وإذا نجح فى ذلك فإنه يحرز بذلك نقطة واحدة، ويقوم الفريق الآخر بحيازة الكرة فى المربع الأول ومحاولة التكرار لمحاولة إحراز نقطة . فإذا نجح

(شكل ٨٦)

أحد أفراد الفريق المنافس فى الحصول على الكرة فى أى مربع من المربعات فبذلك تنتقل الكرة إلى حيازة فريقه ويبدأ اللعب بإرجاع الكرة للمربع رقم (١) للبدء من جديد . والفريق الفائز هو الذى يحصل على أكبر عدد من النقاط فى وقت محدد . ويجب مراعاة ما يلى :

١ — فى حالة سقوط الكرة خارج حدود الملعب تعاد للعب ثانية بواسطة الفريق الآخر غير الحائز على الكرة .

٢ — عدم السماح بالإعاقة بالجسم .

٣ — عدم السماح بالجرى بالكرة بل يمكن القيام بعملية الارتكاز كما فى لعبة كرة السلة .

٤ — يسمح بالقيام بتنطيط الكرة .

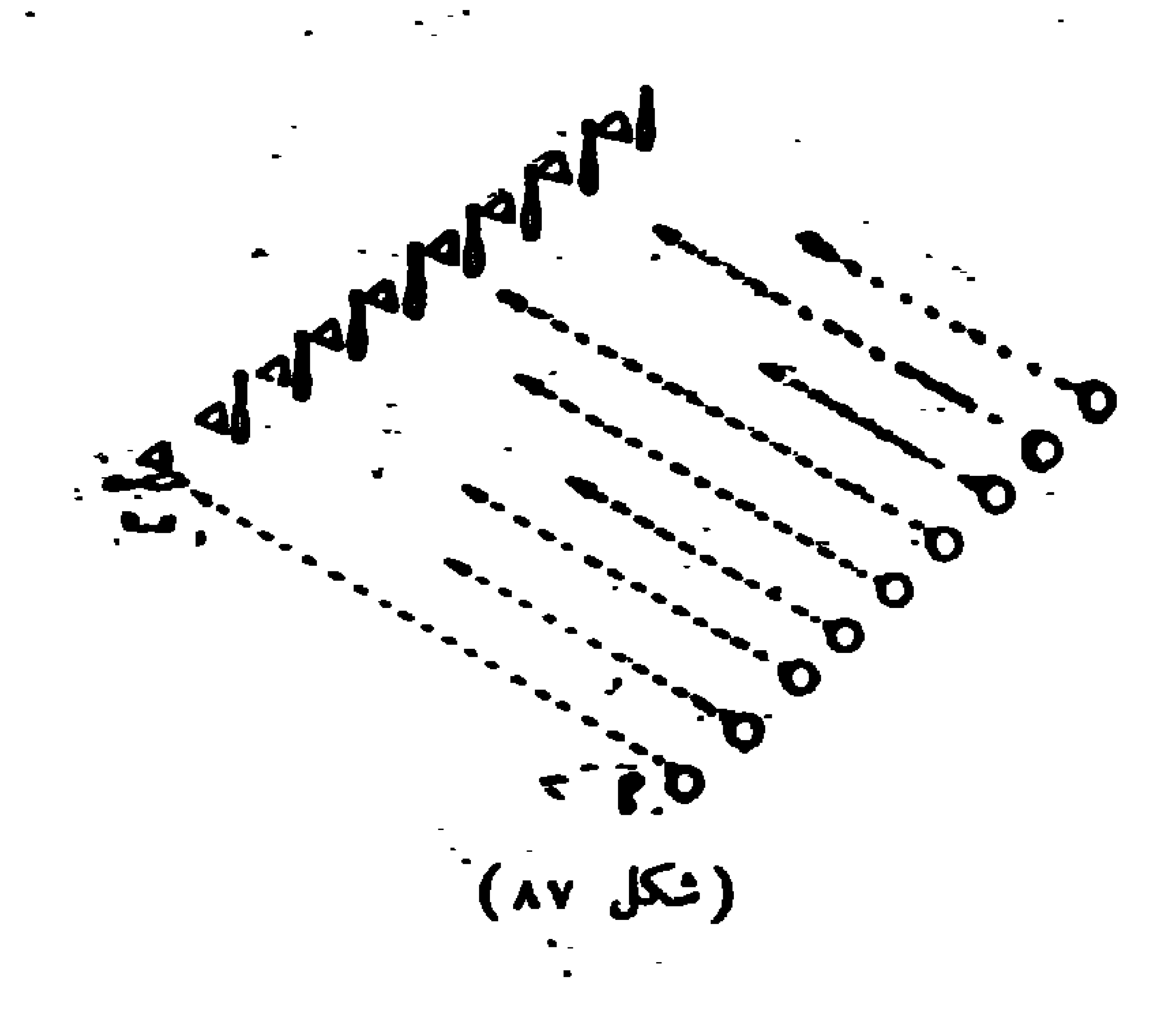
٥ — يمكن التمرير لأى عدد من المرات فى المربع الواحد .

ويمكن التغيير فى قانون اللعبة بقيام الفريق الذى ينجح فى الحصول على الكرة من أحد المربعات موالاة التمرير للمربع التالى بدلا من إرجاع الكرة

للمربع رقم (١) للبدء من جديد وذلك لضمان المزيد من عامل التشويق وعدم توقف اللعب لمرات كثيرة .

– إصابة الصولجانات :

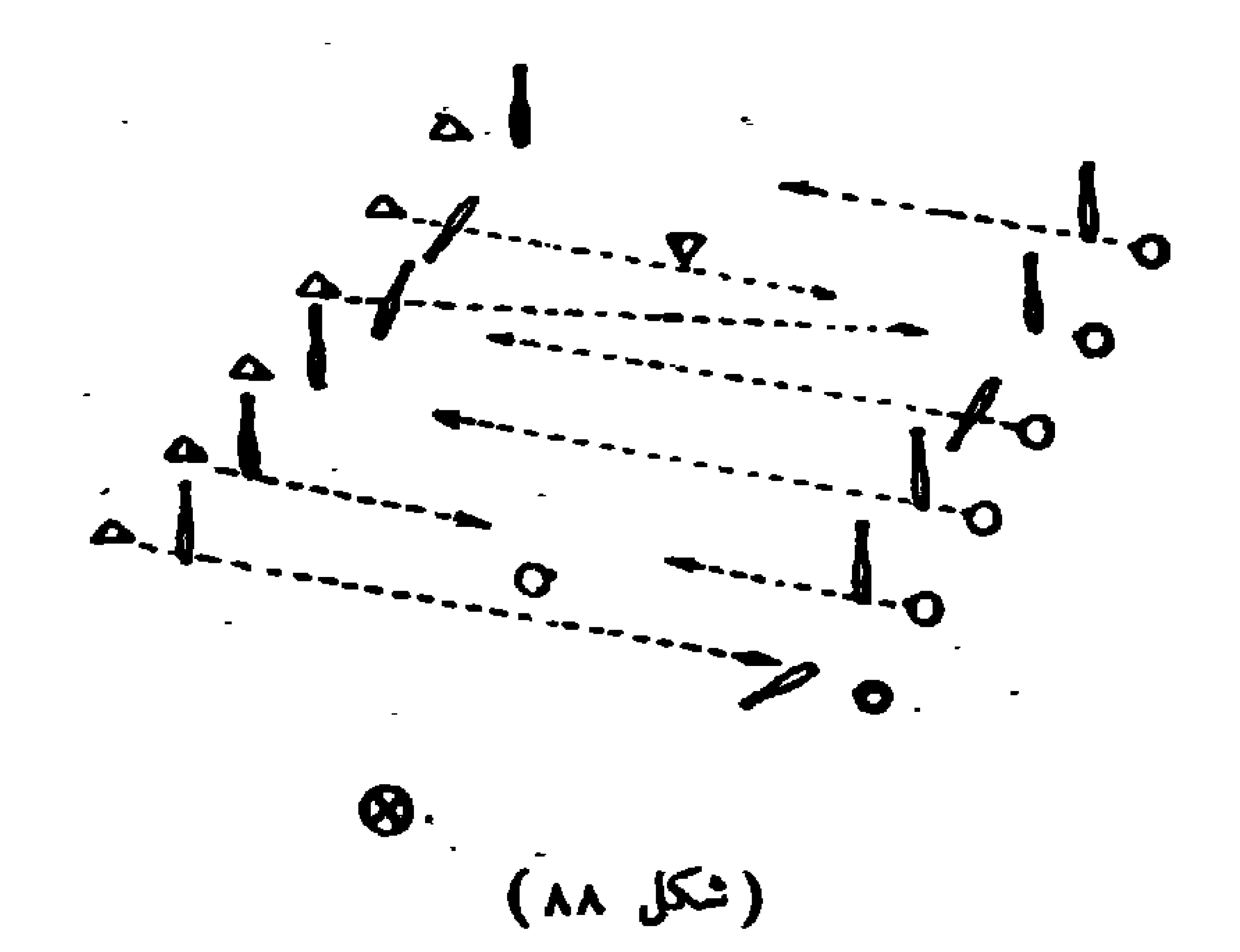
تقف مجموعتان بينهما حوالى ٥ – ٧ م ، ويوضع صولجان أمام كل تلميذ من المجموعة (ب) ، أما المجموعة (ا) فيكون لدى كل فرد منها كرة (كرة شراب ، كرة تنس ، أو كرة طائرة إلخ) كما فى شكل (٨٧) يحاول كل تلميذ من المجموعة (ا) إصابة الصولجان بالكرة ويقوم أفراد المجموعة (ب) بإعادة تثبيت الصولجان فى حالة وقوعه ثم إرجاع الكرة لأفراد المجموعة (ا) ثانية . والفائز هو الذى ينجح فى إصابة الصولجان أكبر عدد ممكن من



(شكل ٨٧)

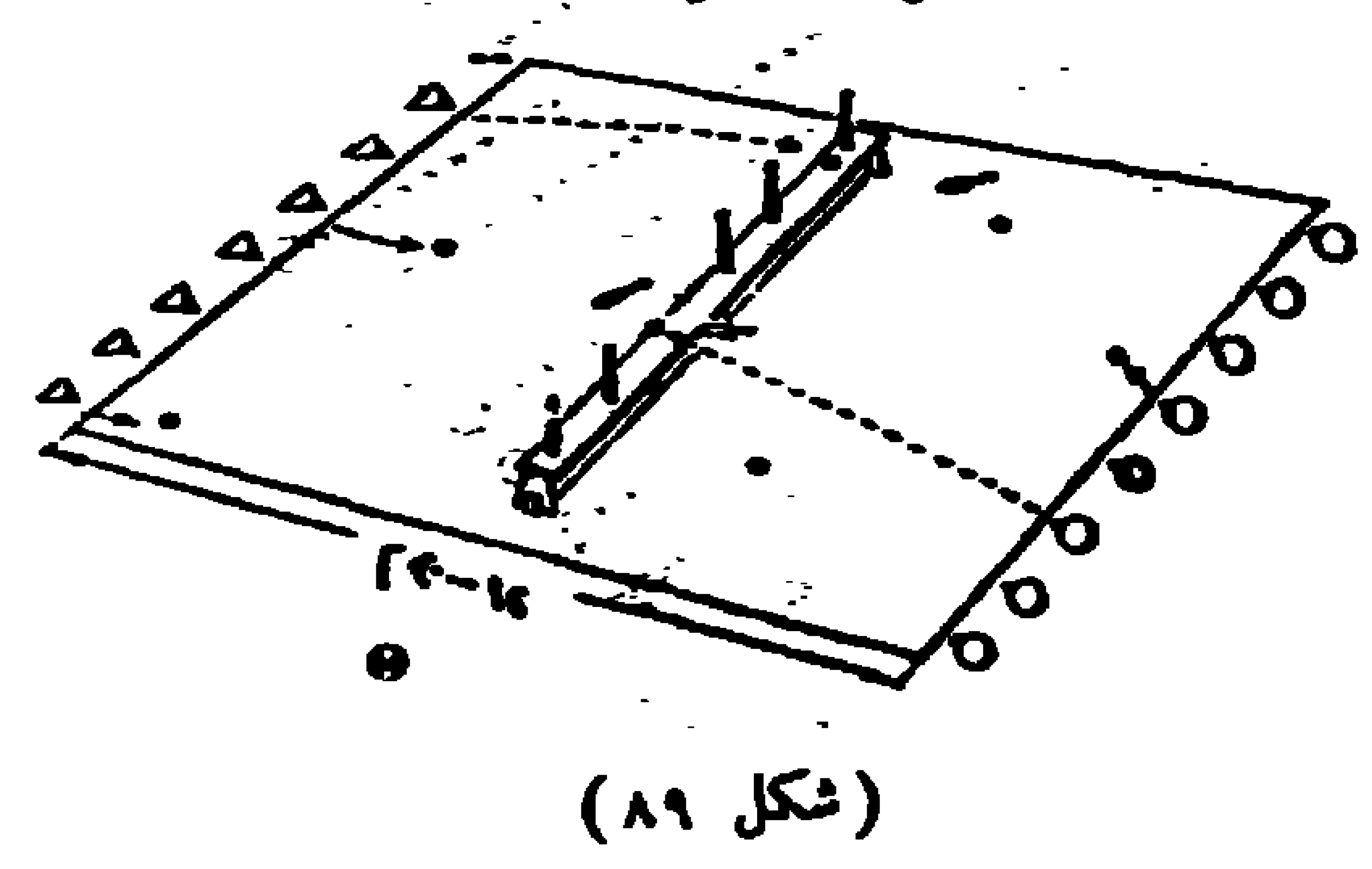
الإصابات فى ١٠ محاولات . ثم تقوم المجموعتان بعد ذلك بتغيير أماكنهما . كما يمكن جمع نقـاط كل مجموعة ومقارنتها بالمجموعة الأخرى .. ويجب مراعاة عدم محاولة أى تلميذ من المجموعة حماية الصولجان .

ويمكن التغيير فى هذه اللعبة بوضع صولجان أمام كل فرد مع حيازة كل منهم على كرة ومحاولة كل فريق إسقاط جميع صولجانات الفريق الآخر . ويمكن لكل فريق أن يرسل لاعباً من عنده فى المنتصف أو خلفاً لتسهيل عملية إحضار الكرات الباقين كما فى الشكل (٨٨) .



(شكل ٨٨)

كما يمكن التغيير فى هذه اللعبة بتقسيم تلاميذ الصف الدراسى إلى مجموعات زوجية مع وضع عدد من الصولجانات فوق مقعد سويدى . ويحاول كل فريق إيقاع أكبر عدد ممكن منها . والفريق الفائز هو الفريق الذى يتواجد فى نصف ملعبه أقل عدد من الصولجانات . كما فى الشكل (٨٩) . ويمكن تحديد طول الملعب وحجم الكرات طبقاً لعمر التلاميذ .

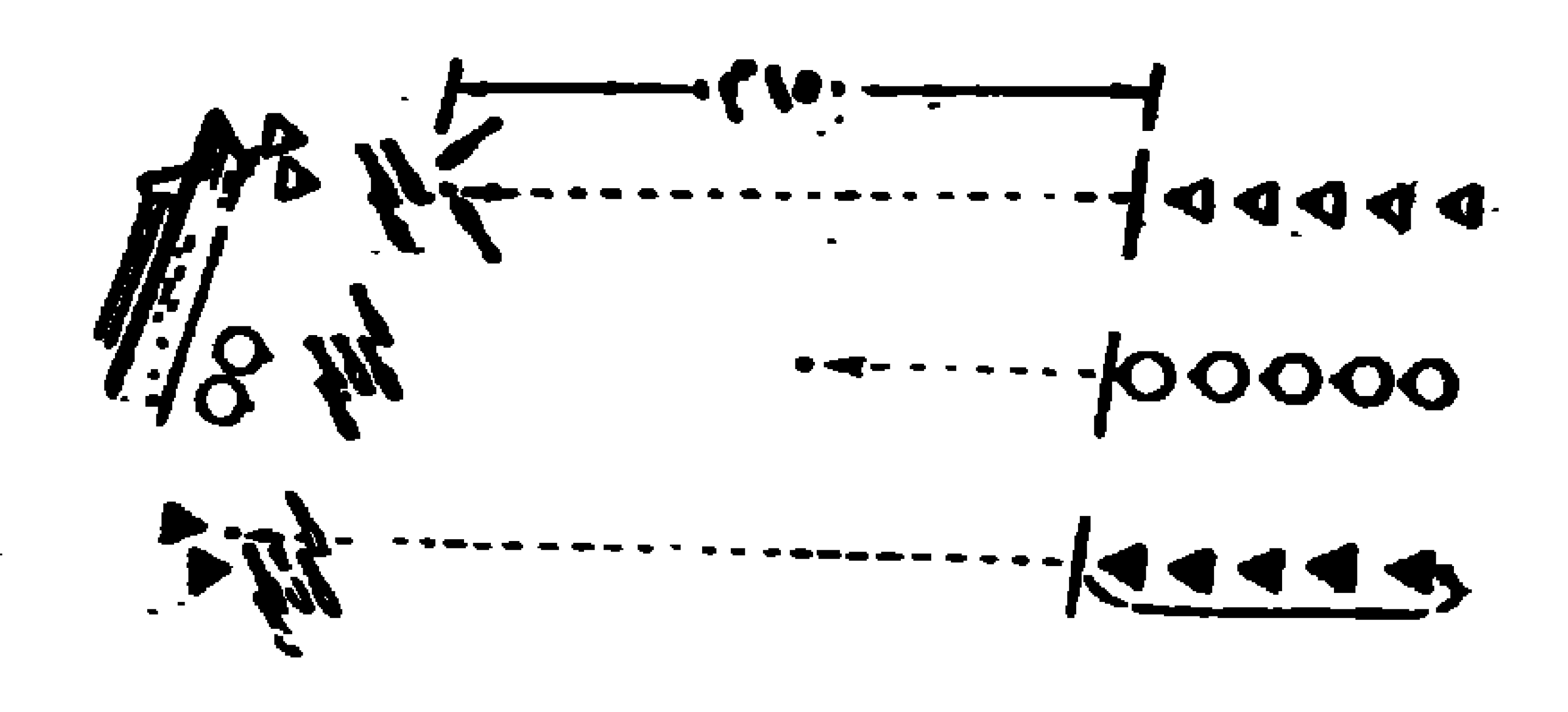


(شكل ٨٩)

— النشان :

توضع عدة صولجانات (٣ أو ٥ صولجانات أو أكثر) أمام كل مجموعة من التلاميذ على بعد حوالى ١٥م ، ويقف تلميذان خلف كل مجموعة من الصولجانات أحدهما لإرجاع الكرات والآخر لإعادة ترتيب الصولجانات كما فى الشكل (٩٠) .

يحاول التلميذ الأول من كل مجموعة دحرجة الكرة (كرة يد أو كرة طائرة مثلا) لإسقاط أكبر عدد ممكن من الصولجانات ثم يقوم الزميل التالى بتكرار ذلك .

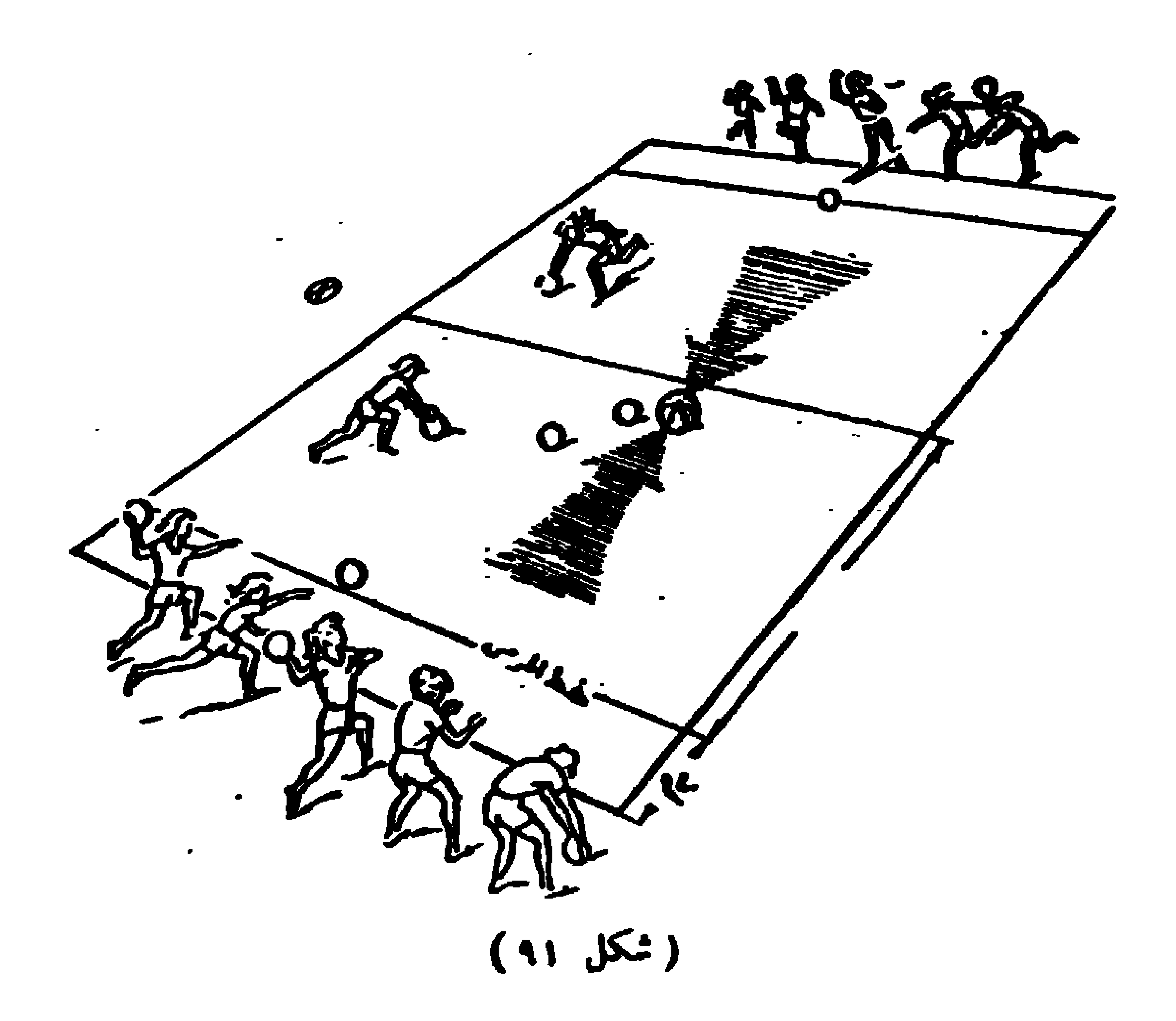


(شكل ٩٠)

وفى النهاية يمكن جمع عدد النقاط لكل مجموعة وذلك باحتساب نقطة فى حالة سقوط كل صولجان . ويجب مراعاة تغيير التلاميذ الذين يقفون خلف الصولجانات بعد كل مرة .

— اقصاء الكرة :

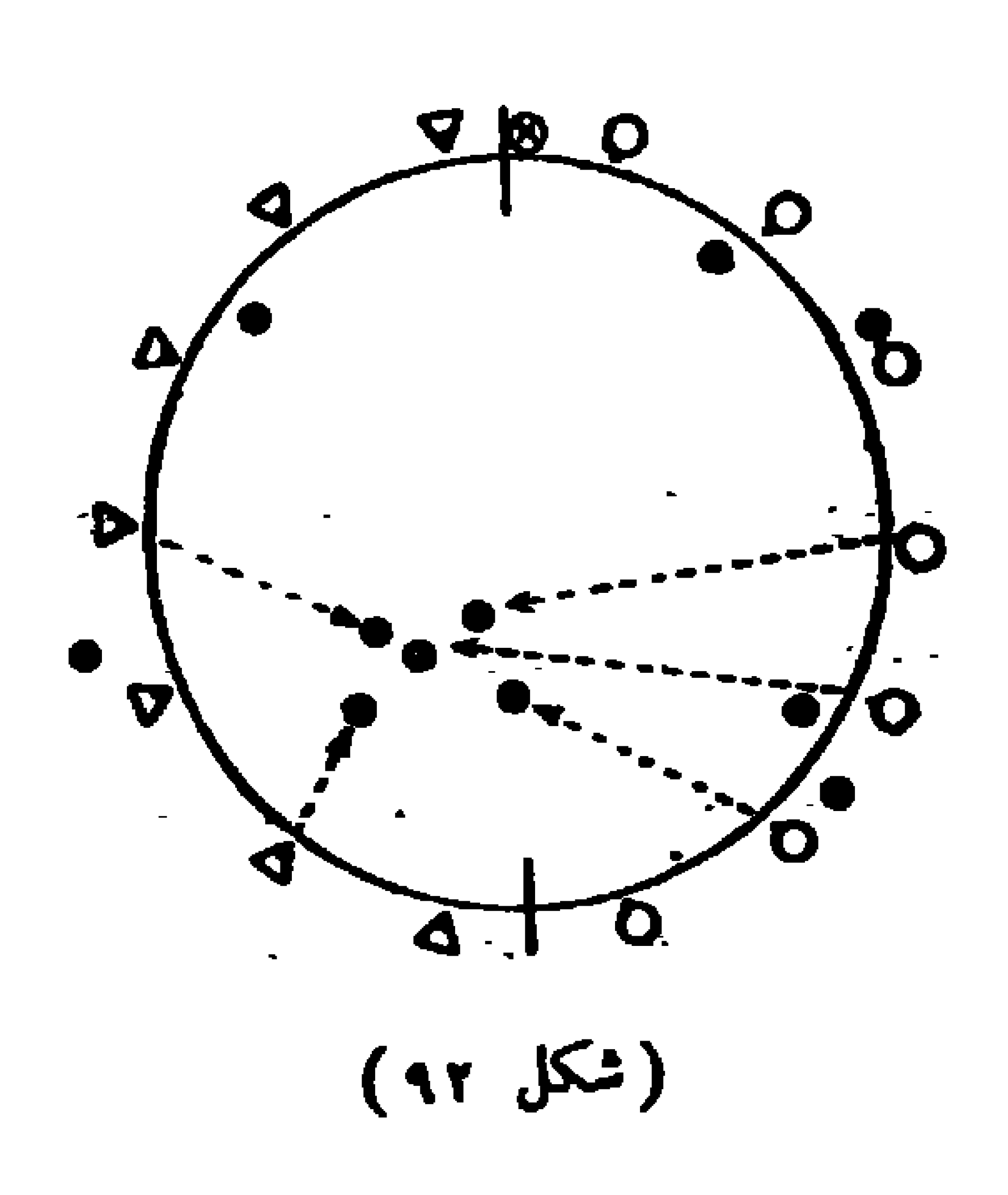
تقف مجموعتان مواجهتان بينهما حوالى ٢٠ م وتوضع فى المنتصف كرة سلة ، ويرسم خط على بعد ٢ م من كل مجموعة يسمى « خط المرمى » كما فى الشكل (٩١) . ويحوز كل فريق على عدد من الكرات . يحاول كل فريق إقصاء (إبعاد) الكرة الموجودة فى المنتصف لكى تعبر خط الهدف للفريق المنافس .



(شكل ٩١)

ويجب مراعاة عدم تخطى حدود الملعب كما يسمح بإرسال تلميذ من كل مجموعة لداخل الملعب لتسيل مهمة إرجاع الكرات لفريقه مع ملاحظة عدم إعاقته للفريق الآخر .

ويمكن ممارسة هذه اللعبة من الوقوف فى دائرة قطرها حوالى ١٠ م مع تقسيمها إلى قسمين كما فى الشكل (٩٢) ومحاولة كل فريق إقصاء الكرة لخارج الدائرة فى منطقة الفريق المنافس . ويمكن استخدام الكرات الطبية فى حالة الصفوف الدراسية المتقدمة مع مراعاة تقليل مساحة الملعب .

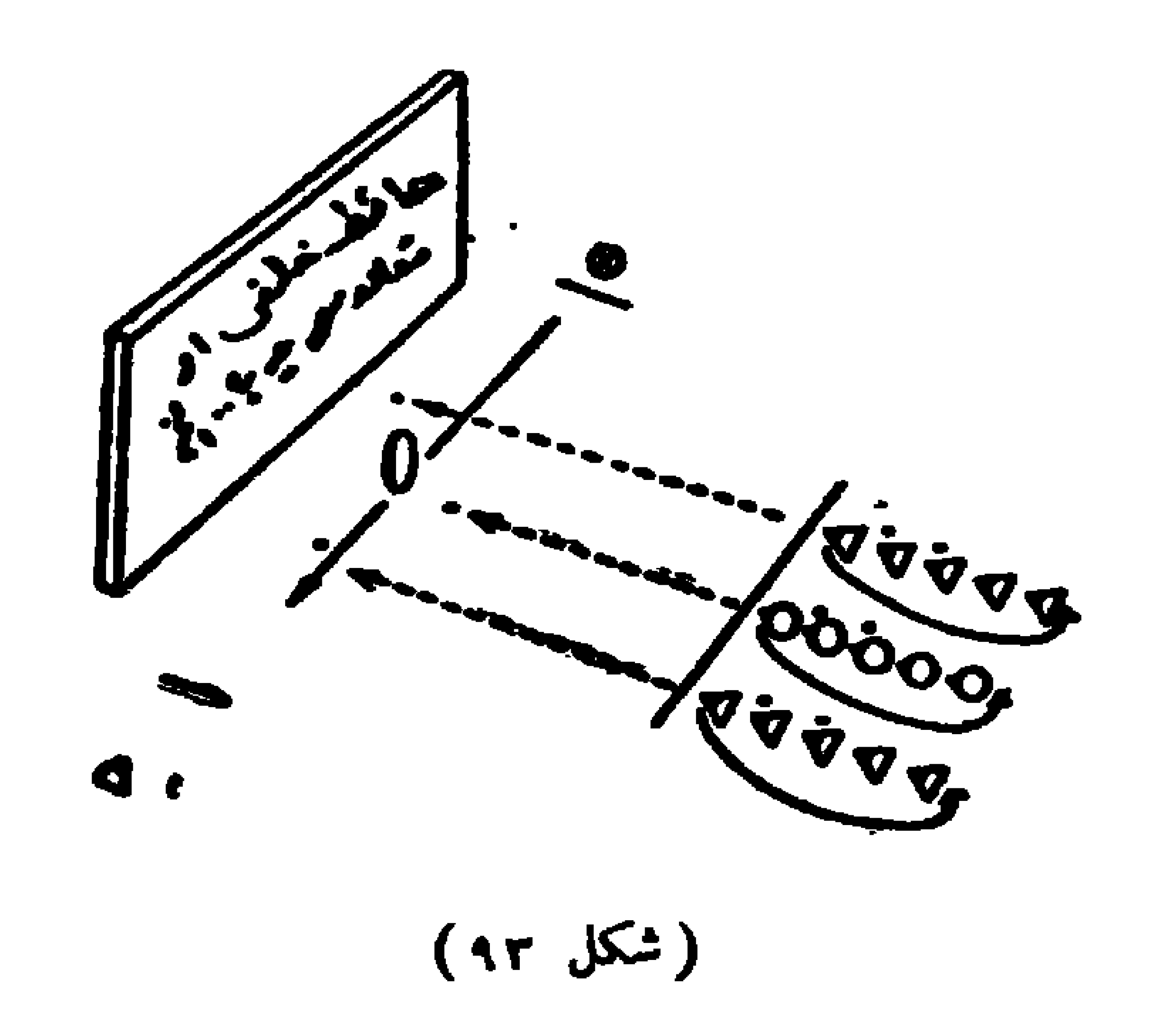


(شكل ٩٢)

– إصابة الهدف المتحرك :

تقف عدة مجموعات فى شكل قاطرات خلف خط وعلى بعد من ٤ – ١٠م ويقوم تلميذان بدحرجة طوق فيما بينهما ، ويحاول التلميذ الأول من كل مجموعة إصابة الطرق ومحاولة إيقاعه عند مروره من أمام مجموعته بواسطة كرة تنس أو كرة يد كما فى الشكل (٩٣) ، ثم يأخذ مكانه فى نهاية القاطرة ليقوم الزميل التالى بنفس المحاولة فى المرة الثانية وهكذا .

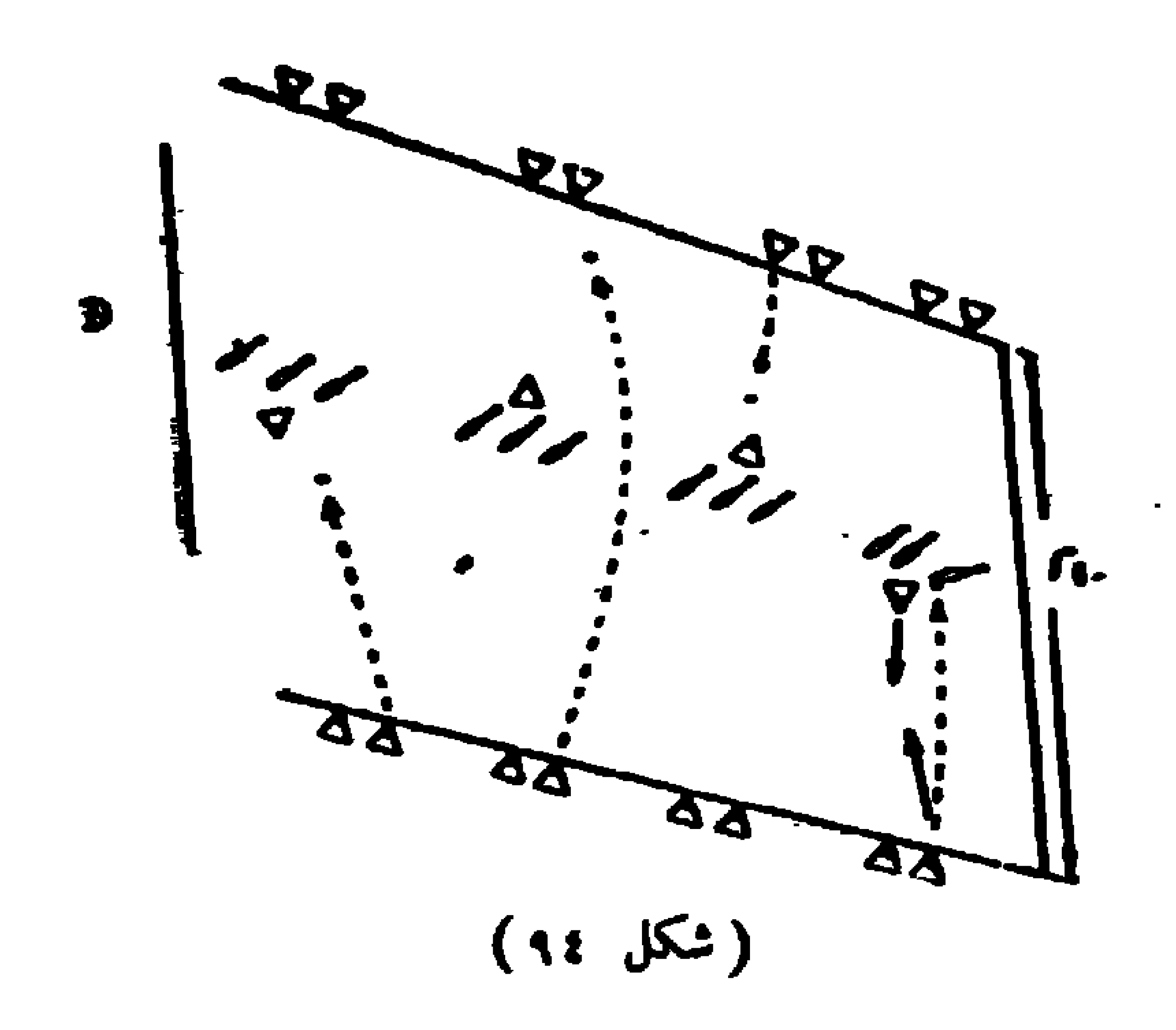
وتحتسب نقطة لكل فريق ينجح فى إسقاط الطوق ، والفريق الفائز هو الذى يستطيع إحراز أكبر عدد من النقاط بعد عدد معين من المرات ، وفى حالة اتساع مكان اللعب يمكن الوقوف فى صفوف بدلا من قاطرات .



(شكل ٩٣)

– حارس الصوبلجانات :

يقسم تلاميذ الصف الدراسى إلى مجموعات كل مجموعة ٥ تلاميذ ، ويقف تلاميذ كل مجموعة كما فى الشكل (٩٤) – أى تلميذان فى كل ناحية ويقف التلميذ الخامس أمام الصوبلجانات لحراستها ، ويراعى وضع الصوبلجانات بعيداً عن بعضها لتصعيب مهمة الحارس .

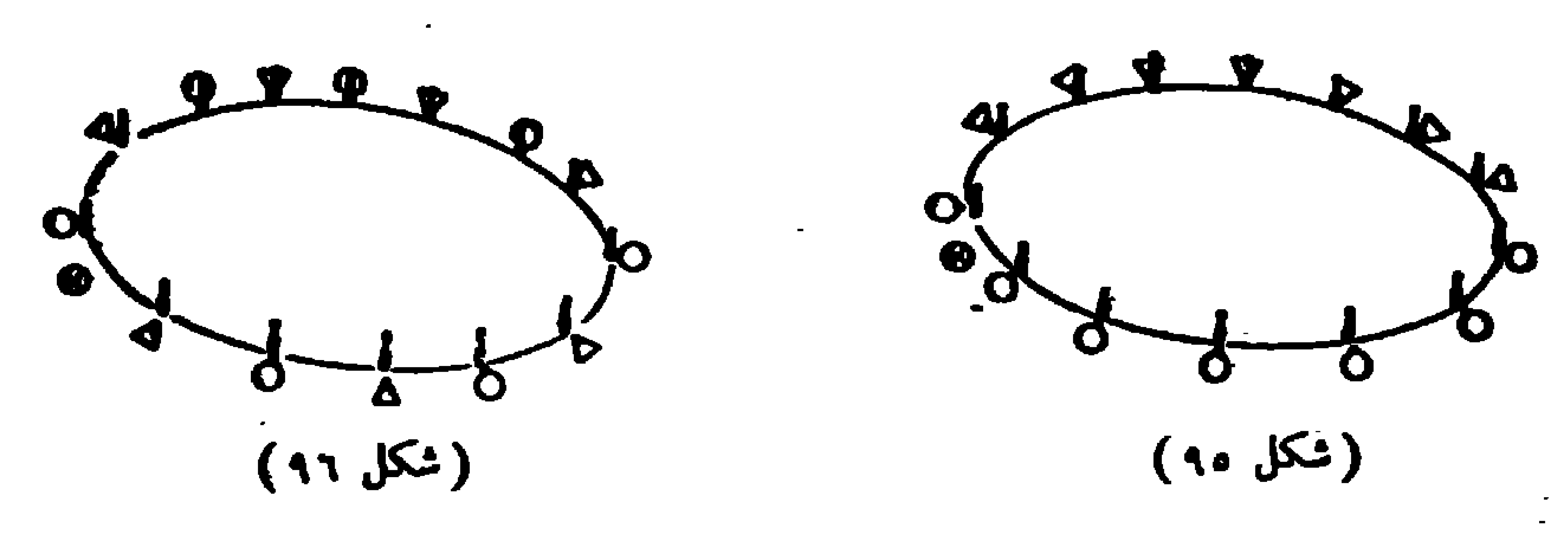


(شكل ٩٤)

يقوم أحد أفراد كل مجموعة الحائز على الكرة (كرة تنس أو كرة يد) بمحاولة إسقاط أى صوبلجان ، بينما يحاول الحارس الدفاع عن الصوبلجانات ، والتلميذ الذى ينجح فى إصابة أى صوبلجانات يغير مكانه مع الحارس .

— صوبجانات الدائرة :

يقسم الصف الدراسى إلى دوائر بحيث تتكون كل دائرة من فريقين (يتراوح عدد الفريق ما بين ٦ — ١٠ أفراد) ، ويقف أفراد كل فريق على حده كما فى الشكل (٩٥) أو بالتبادل كما فى الشكل (٩٦) ، ويكون أمام كل تلميذ صوبجانات .



(شكل ٩٥) (شكل ٩٦)

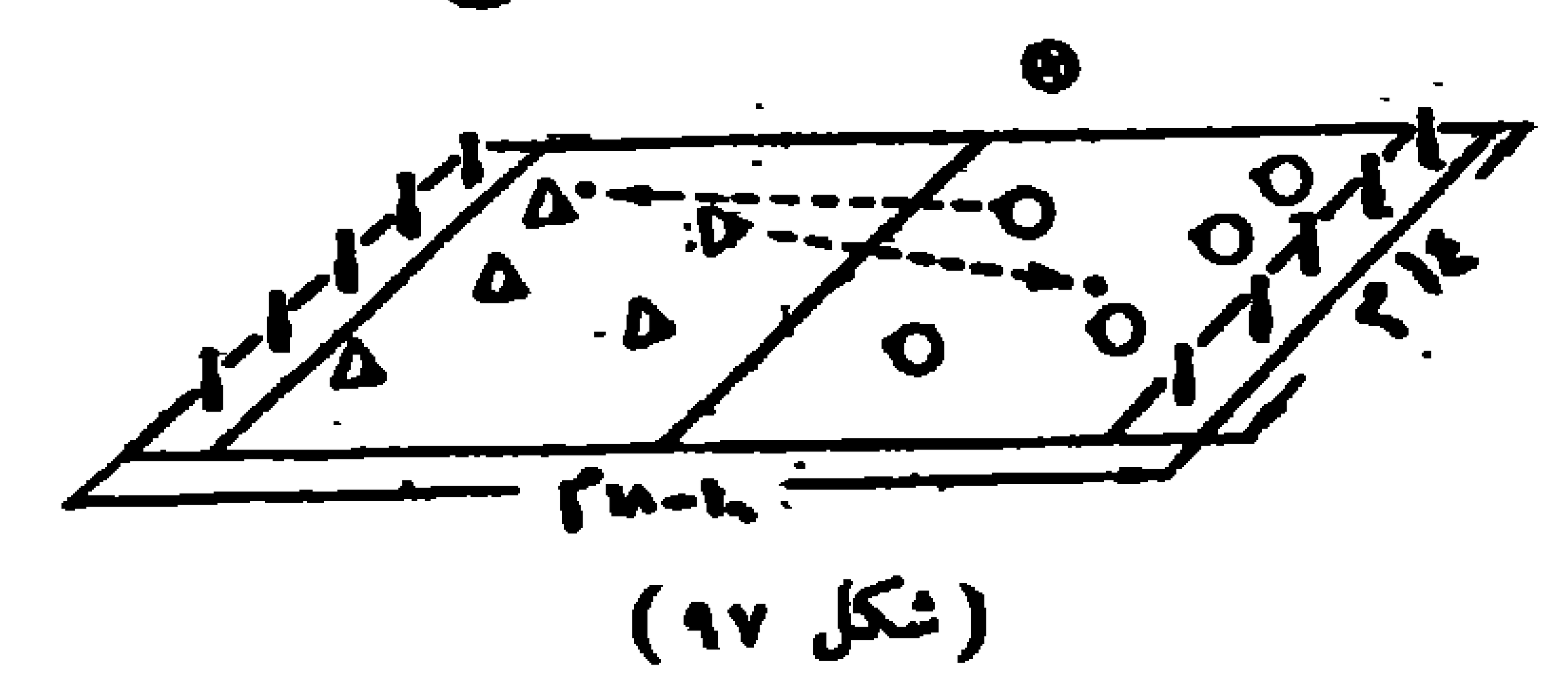
يبدأ اللعب بحيازة أحد أفراد الفريقين للكرة ويقوم بتمريرها لزملائه لمحاولة إسقاط إحدى صوبجانات الفريق المنافس، بينما يقوم كل فرد من الفريق الآخر بحماية صوبجانه بشرط ألا يقف أمامه ، بل يحاول حمايته وهو واقف خلفه بواسطة القدم أو اليد مع محاولة صد الكرة لكى يتمكن فريقه من البدء بالهجوم . وعند سقوط أحد الصوبجانات يجب إزالته فوراً من الملعب وفى تلك الحالة لا يسمح لحارسه بالتصويب لمحاولة إيقاع الصوبجانات الأخرى بل يسمح له بالتمرير لبقية الزملاء فقط .

والفريق الفائز هو الذى ينجح فى إسقاط جميع صوبجانات الفريق الآخر .

— كرة الصوبجان :

يرسم ملعب طوله من ١٤ — ١٨ م . وعرضه من ٩ — ١٢م ويقسم إلى قسمين ويوضع بقرب خط نهاية كل من نصفى الملعب عدة صوبجانات (من ٦ — ٩ صوبجان أو أكثر) ، ويحتل كل نصف من نصفى الملعب فريق يتكون من ٥ — ٨ أفراد كما فى الشكل (٩٧) . يقوم كل فريق بالانتشار فى نصف ملعبه بأية طريقة لمحاولة الدفاع عن الصوبجانات الموضوعة فى نهاية ملعبه ، وفى

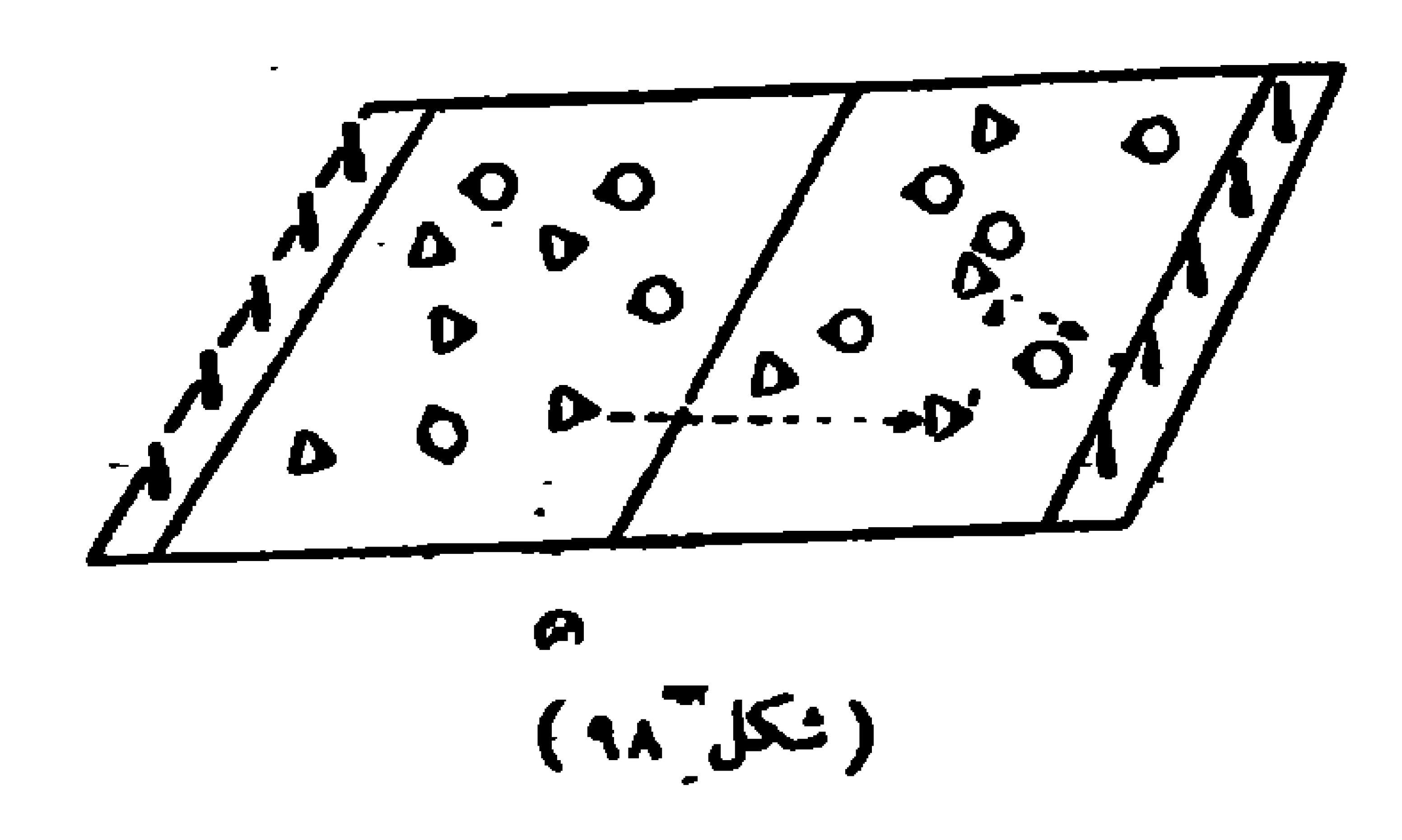
نفس الوقت محاولة صد الكرة وتمريرها فيما بينهم للتصويب نحو صولجانات الفريق المنافس لإيقاعها ، ويجب ألا يقف جميع أفراد الفريق فى خط واحد بحيث يحجبون الصولجانات . بل يقومون بالتحرك فى نصف ملعبهم مع علم السماح بعبور خط المنتصف . ومراعاة عدم الجرى بالكرة أو تنطيطها . والفريق الفائز هو الذى ينجح فى إسقاط جميع صولجانات الفريق الآخر ،



(شكل ٩٧)

أو الذى ينجح فى إسقاط أكبر عدد من الصولجانات فى وقت محدد ، ويمكن ممارسة اللعبة باستخدام أكثر من كرة لزيادة الفاعلية .

وفى حالة وجود عدد كبير من التلاميذ يمكن التغيير فى هذه اللعبة بزيادة مساحة الملعب وزيادة عدد لاعبى كل فريق مع السماح بعبور خط المنتصف كما فى الشكل (٩٨) ومراعاة عدم الجرى بالكرة أو تنطيطها أو إعاقة المنافس بخطورة . وبطبيعة الحال يجب ألا ينسى كل فريق محاولة الدفاع عن الصولجانات الموجودة بملعبه .



(شكل ٩٨)

— الدفاع عن القلعة (الحصن) :

يكون تلاميذ الصف الدراسى عدة دوائر (كل دائرة يتراوح عددها ما بين ١٢ — ١٥ تلميذ) بحيث يكون هناك مسافة حوالى من ١ — ٢م بين كل تلميذ

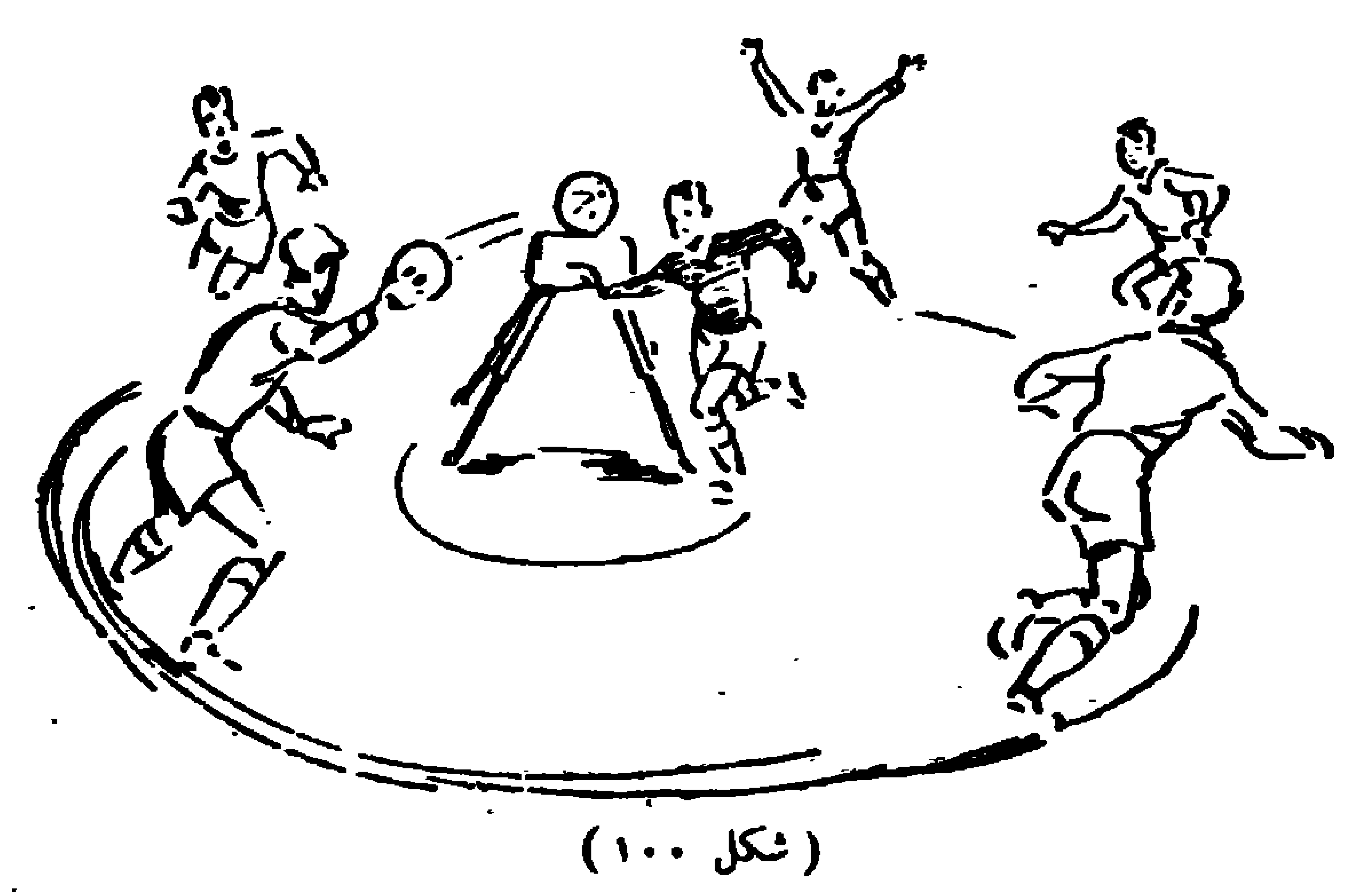
وآخر ، ويوضع فى المنتصف ثلاث صوبلجانات تشكل قلعة (أو حصن أو برج) ويقف تلميذ لمحاولة حماية القلعة كما فى الشكل (٩٩) .



(شكل ٩٩)

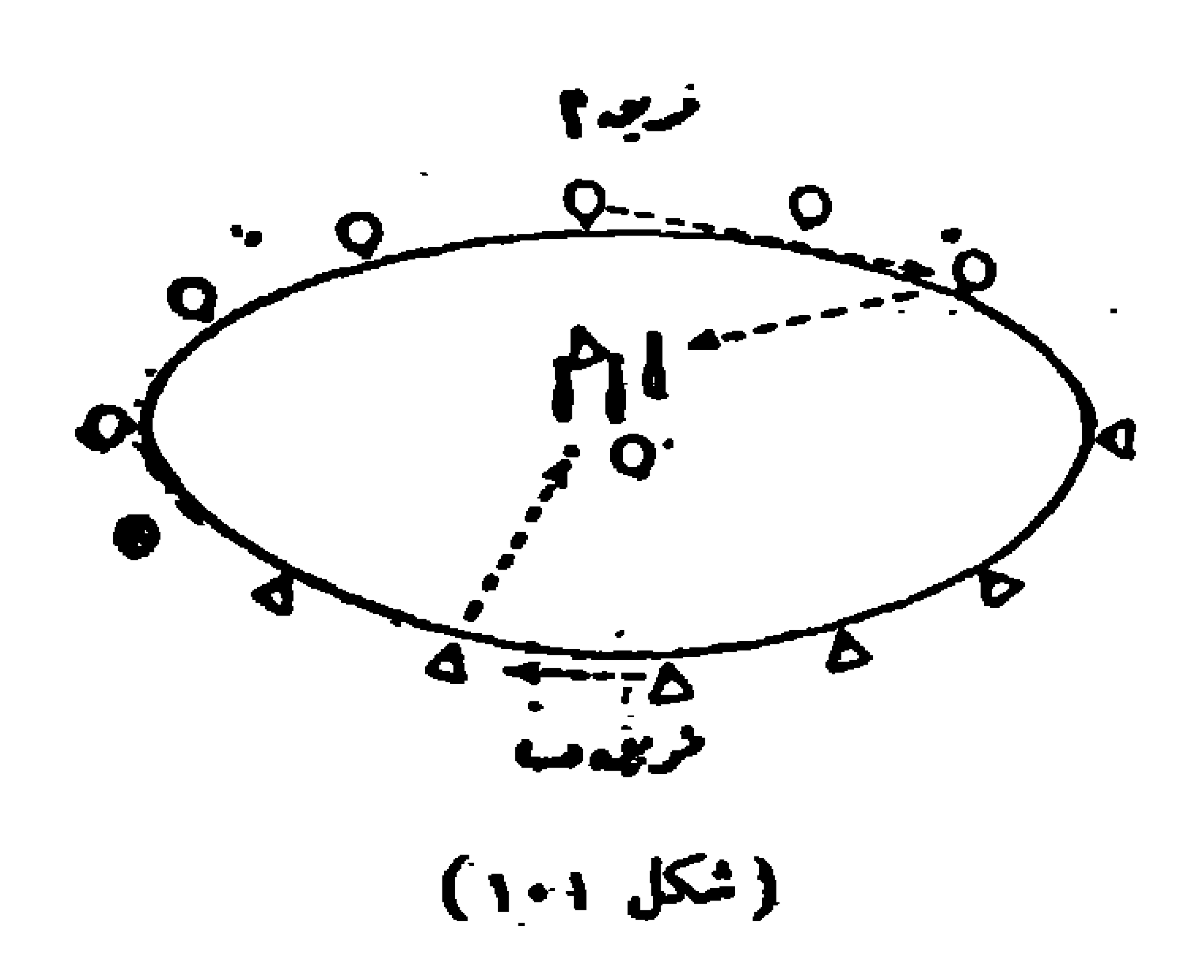
يبدأ اللعب بمحاولة أفراد الدائرة تصويب الكرة تجاه القلعة لمحاولة إسقاطها مع السماح لهم بتمرير الكرة فيما بينهم وبشرط عدم عبور خط الدائرة ، بينما يحاول حارس القلعة حمايتها بصد الكرة قبل إصابتها للقلعة . والتلميذ الذى ينجح فى إسقاط القلعة يغير مكانه مع حارسها ، وإذا تصادف أن أسقط الحارس القلعة فيقوم المدرس بتعيين حارس آخر لحمايتها .

ويمكن الاستعاضة عن الصوبلجانات بوضع كرة طبية فوق صندوق أو مهر ومحاولة إيقاعها أو إصابتها كما فى الشكل (١٠٠) كما يمكن استخدام أكثر من كرة وتعيين أكثر من حارس .



(شكل ١٠٠)

كما يمكن ممارسة هذه اللعبة بين فريقين مع وجود حارس لكل فريق كما فى الشكل (١٠١) ويحاول كل فريق إسقاط القلعة (أحد الصولجانات). وتحتسب نقطة للفريق فى حالة نجاح أحد أفراده فى إسقاط أى صولجان. والفريق الفائز هو الذى ينجح فى جمع أكبر عدد من النقاط فى زمن محدد أو الذى يحرز عدد معين من النقاط قبل الفريق الآخر (١٥ نقطة مثلا).



(شكل ١٠١)

— كرة الوقوف :

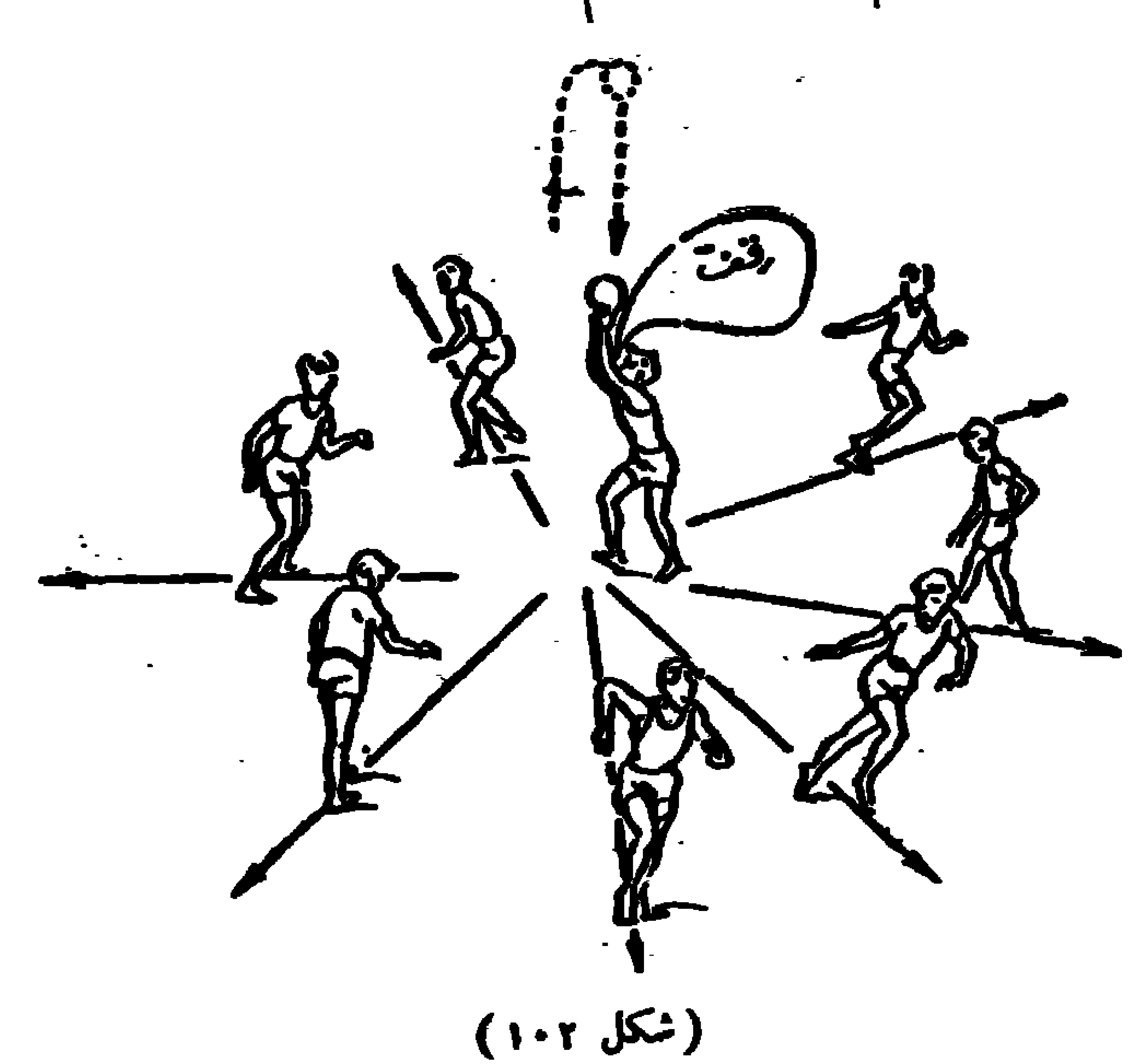
يلتف تلاميذ الصف الدراسى حول أحدهم الذى يقف فى المنتصف وفى حيازته الكرة (كرة يد أو كرة طائرة مثلا)، ويقوم هذا التلميذ برمى الكرة عالياً بعض الشيء (حوالى ٢ م عالياً) والنداء على اسم أحد الزملاء الذى يتحتم عليه سرعة الجرى لالتقاط الكرة قبل مسكها، بينما يجرى الباقون فى أى اتجاه. وعندما ينجح التلميذ المذكور فى لقف الكرة ينادى بأعلى صوته : قف، وفى تلك اللحظة يتحتم على الجميع الوقوف فى أماكنهم ويقوم بمحاولة إصابة أحدهم بالكرة كما فى الشكل (١٠٢). فإذا نجح فى ذلك فيقوم بتغيير مكانه مع هذا الزميل، أما إذا فشل فى إصابة أى زميل أو لم يستطع لقف الكرة قبل سقوطها على الأرض فيقوم بالوقوف فى المنتصف وتكرار رمى الكرة إلى أعلى والمناداة. ويجب مراعاة النقاط التالية :

١ — يقوم اللاعب بالنداء : قف، عند لقفه للكرة وليس مبكراً.

٢ — عند سماع النداء : قف يتحتم على جميع التلاميذ الوقوف فى أماكنهم .

٣ — يقوم التلاميذ بمحاولة تفادى الإصابة بالكرة باستخدام حركات الجسم مع تثبيت القدمين .

ويمكن التغيير فى هذه اللعبة بقيام اللاعب الذى يلقف الكرة باعادة رميها ثانية إلى أعلى مع النداء على أحد الزملاء الآخرين بدلا من صياحه بكلمة : « قف » والتلميذ الذى فشل فى لقف الكرة قبل سقوطها إلى الأرض ، أو الذى يفشل فى إصابة زميل بالكرة تحتسب عليه نقطة . وفى النهاية يمكن تعيين الفائزين الذين لم تحتسب ضدهم أية نقاط .



(شكل ١٠٢)

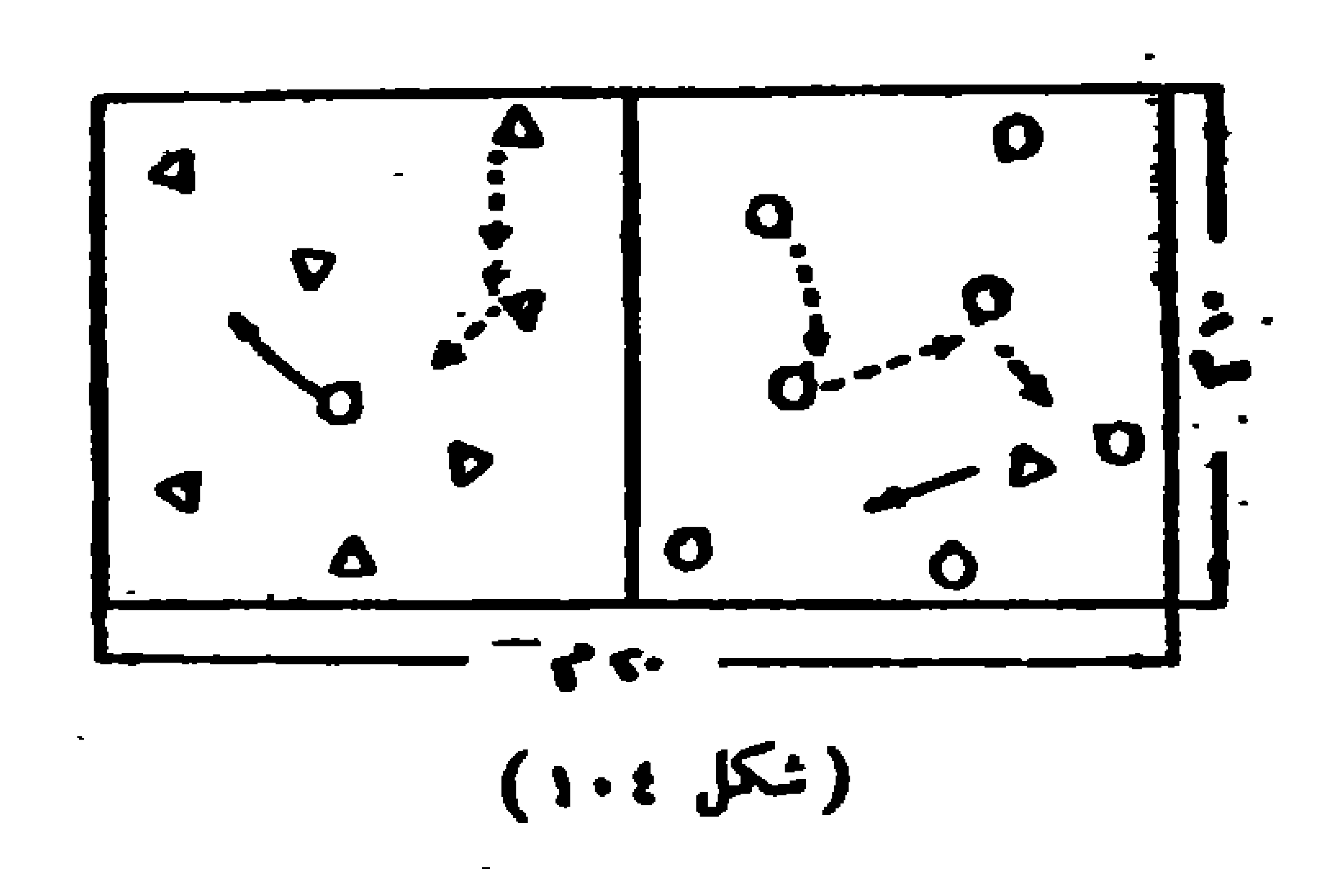
— كرة الهدف :

يقف تلاميذ الصف الدراسى فى دوائر مع مراعاة أن يكون هناك مسافة حوالى ١م بين كل تلميذ وآخر ، ويقف فى منتصف كل دائرة أحد التلاميذ . تحاول كل دائرة تمرير الكرة (كرة طائرة أو كرة يد) فيما بينهم لإصابة لاعب المنتصف . ومن ينجح فى ذلك يقوم بالتغيير معه .

ويمكن وجود أكثر من لاعب فى المنتصف ، ومن يصاب منهم بالكرة ينضم للدائرة . والفائز هو الذى يبقى حتى النهاية . كما يمكن ممارسة اللعبة بين فريقين يتخذون أماكنهم كما فى الشكل (١٠٣)، ويحاول كل فريق إصابة لاعب المنتصف بالكرة، والفريق الذى ينجح فى إصابته أولا يعتبر فائزاً .

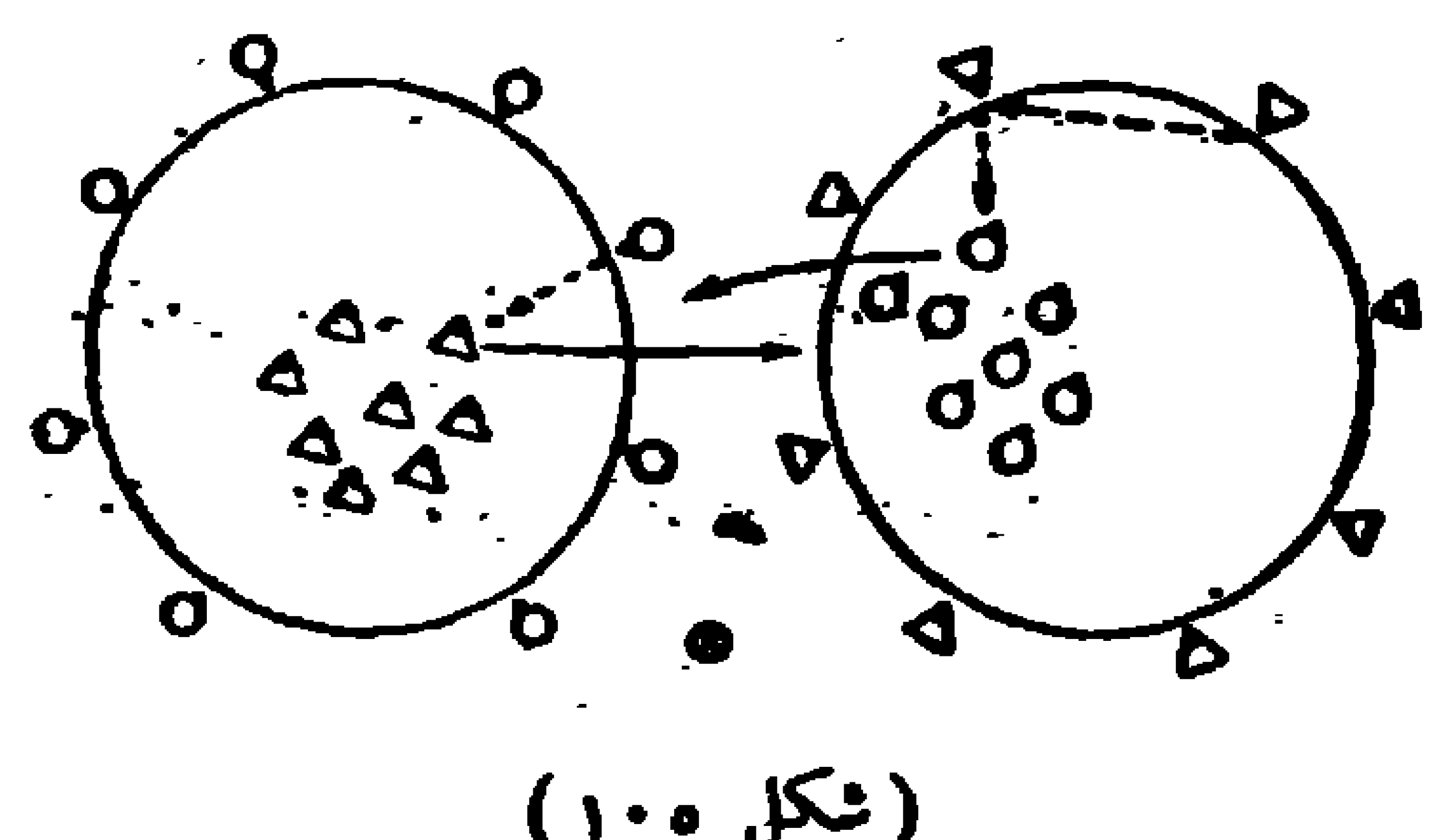
(شكل ١٠٣)

ويمكن التغيير فى هذه اللعبة بالممارسة فى ملعب مساحته حوالى ١٠×٢٠م ويحتل كل فريق أحد نصفى الملعب ، كما يرسل كل منهما أحد أفراده لملعب الفريق المنافس . وعند سماع الإشارة يبدأ كل فريق تمرير الكرة بين أفراده لمحاولة إصابة اللاعب المنافس كما فى الشكل (١٠٤) ، مع مراعاة عدم السماح بالجرى بالكرة أو تنطيطها وعند إصابة اللاعب ينتقل إلى نصف ملعبه ويحل مكانه زميل آخر من أفراد فريقه وهكذا . والفريق الفائز هو الذى ينجح فى إصابة جميع أفراد الفريق المنافس أولا .



(شكل ١٠٤)

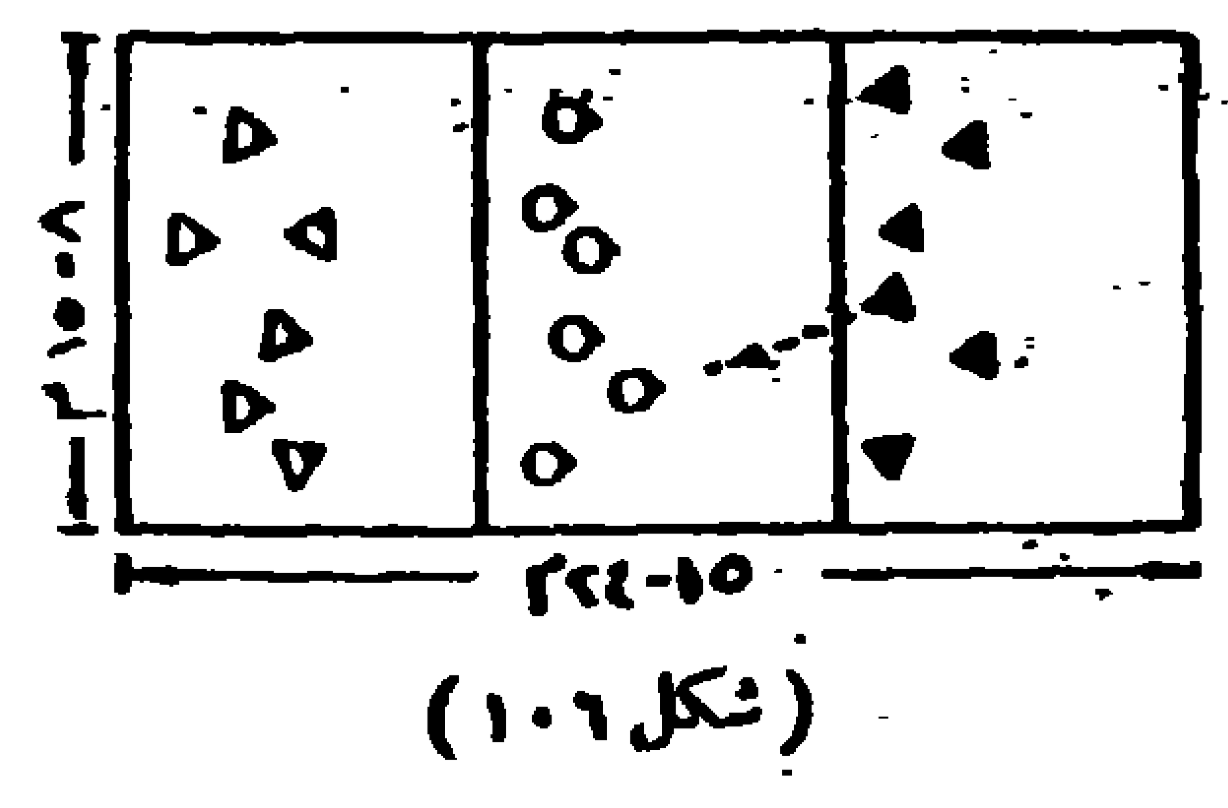
كما يمكن الممارسة من الوقوف فى دوائر بحيث يكون كل فريق دائرة مستقلة ، ويرسل نصف أفراده إلى دائرة الفريق المنافس . وعند سماع الإشارة تحاول كل دائرة إصابة أفراد الفريق المنافس . واللاعب الذى يصاب بالكرة ينتقل للوقوف فى دائرته كما فى الشكل (١٠٥) . والفريق الفائز هو الذى ينجح فى تطهير دائرته من جميع أفراد الفريق المنافس . ويراعى عند التكرار تغيير الأماكن بين لاعبى كل فريق .



(شكل ١٠٥)

– حصار العدو :

يقسم الملعب إلى ثلاثة أجزاء متساوية وتحتل كل منها إحدى مجموعات الصف الدراسى كما فى الشكل (١٠٦) . وتتلخص فكرة اللعبة فى محاولة الفريقين الجانبيين إصابة أفراد فريق المنتصف (الفريق المحاصر) بالكرة ، بينما يحاول أفراد فريق المنتصف تفادى الإصابة . واللاعب الذى يصاب بالكرة يخرج من اللعب حتى يتم إصابة جميع أفراد فريق المنتصف . ويراعى عند تكرار اللعبة تغيير فريق المنتصف فى كل مرة . ويمكن احتساب فترة بقاء الحصار لكل فريق – أى الفترة التى يستغرقها كل فريق فى المنتصف . والفريق الفائز هو الذى يصمد لأطول فترة ممكنة .



(شكل ١٠٦)

– القناصة (الصيادون) :

يرسم ملعب طوله من ١٢ – ١٦م وعرضه من ٨ – ١٠م ويقسم إلى نصفين تحتل كل منهما إحدى مجموعات الصف الدراسى . وتتلخص فكرة اللعبة فى محاولة كل فريق إصابة أفراد الفريق المنافس بالكرة . واللاعب الذى يصاب بالكرة يغادر الملعب ويتخذ مكانه خارج حدود نصف ملعبه ويكون له الحق فى الاشتراك فى تمرير الكرة لزملائه وكذلك محاولة إصابة المنافسين بالكرة .

ويجب ملاحظة النقاط التالية :

١ – فى بداية اللعب يراعى وجود اللاعب من كل فريق خارج حدود ملعبه لتسهيل مهمة إرجاع الكرات التى تخرج عن حدود الملعب .

٢ — مراعاة ضرورة توزيع اللاعبين الذين يخرجون من الملعب توزيعاً متساوياً على جانبي الملعب وبجوار خط النهاية .

٣ — لا يسمح بعبور خط المنتصف ولا بالتقاط الكرات الواقعة فى نصف ملعب الفريق المنافس سواء داخل الملعب أو خارجه ، كما لا يسمح للاعبين الخارجين بالدخول لأرض الملعب . ويراعى أما احتساب نقطة أو تغيير حيازة الكرة عند ارتكاب مثل هذه الأخطاء .

٤ — يسمح للاعبين الواقفين خارج حدود الملعب بصد الكرة .

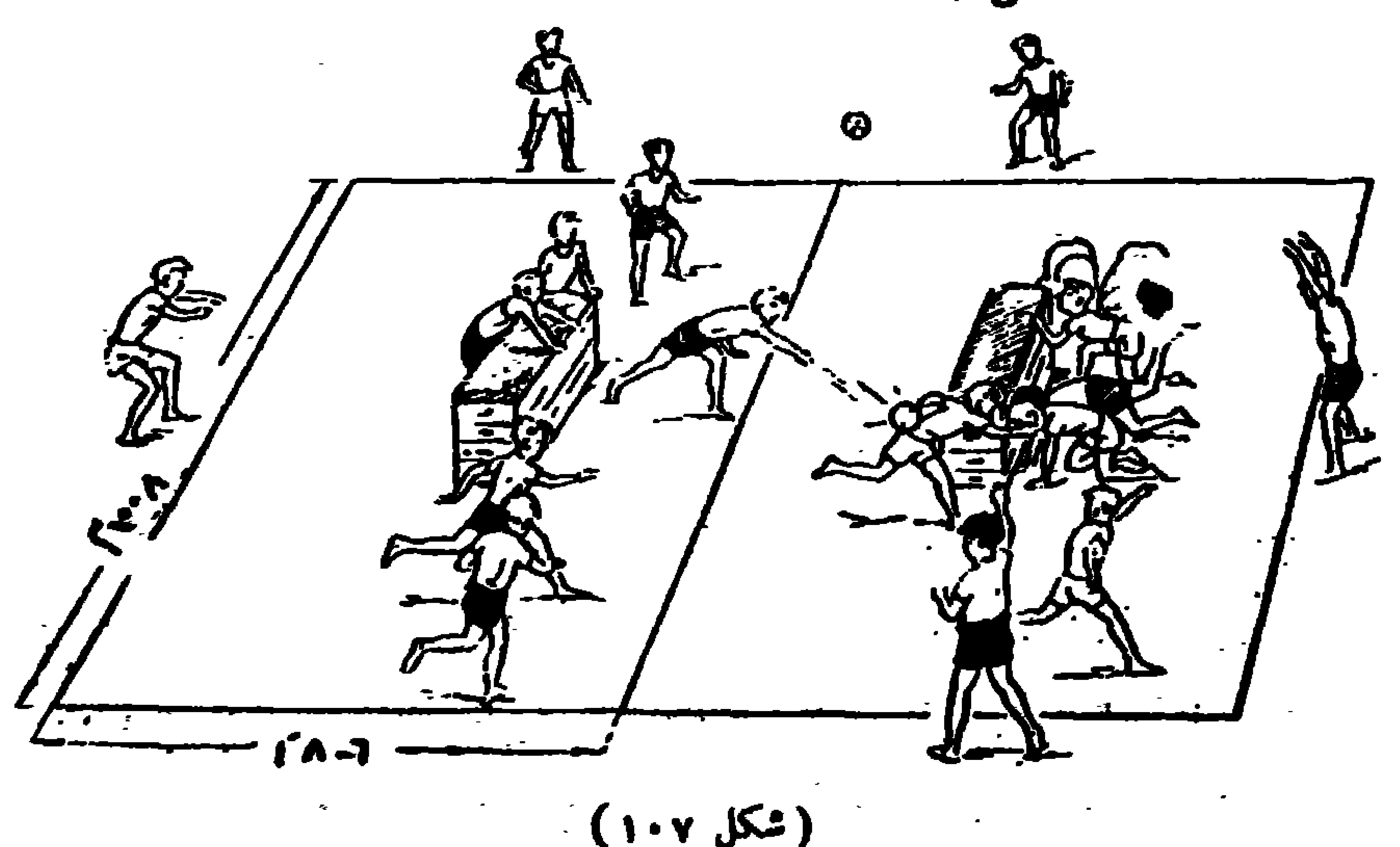
ويمكن تعيين الفريق الفائز بإحدى الطرق التالية :

١ — الفريق الذى يستطيع إخراج جميع لاعبى الفريق المنافس .

٢ — الفريق الذى يتواجد فى ملعبه أكبر عدد من اللاعبين بعد فترة محدودة (٣ دقائق مثلا) .

٣ — الفريق الذى يحرز عدد معين من الإصابات قبل الفريق المنافس (١٥ إصابة مثلا) .

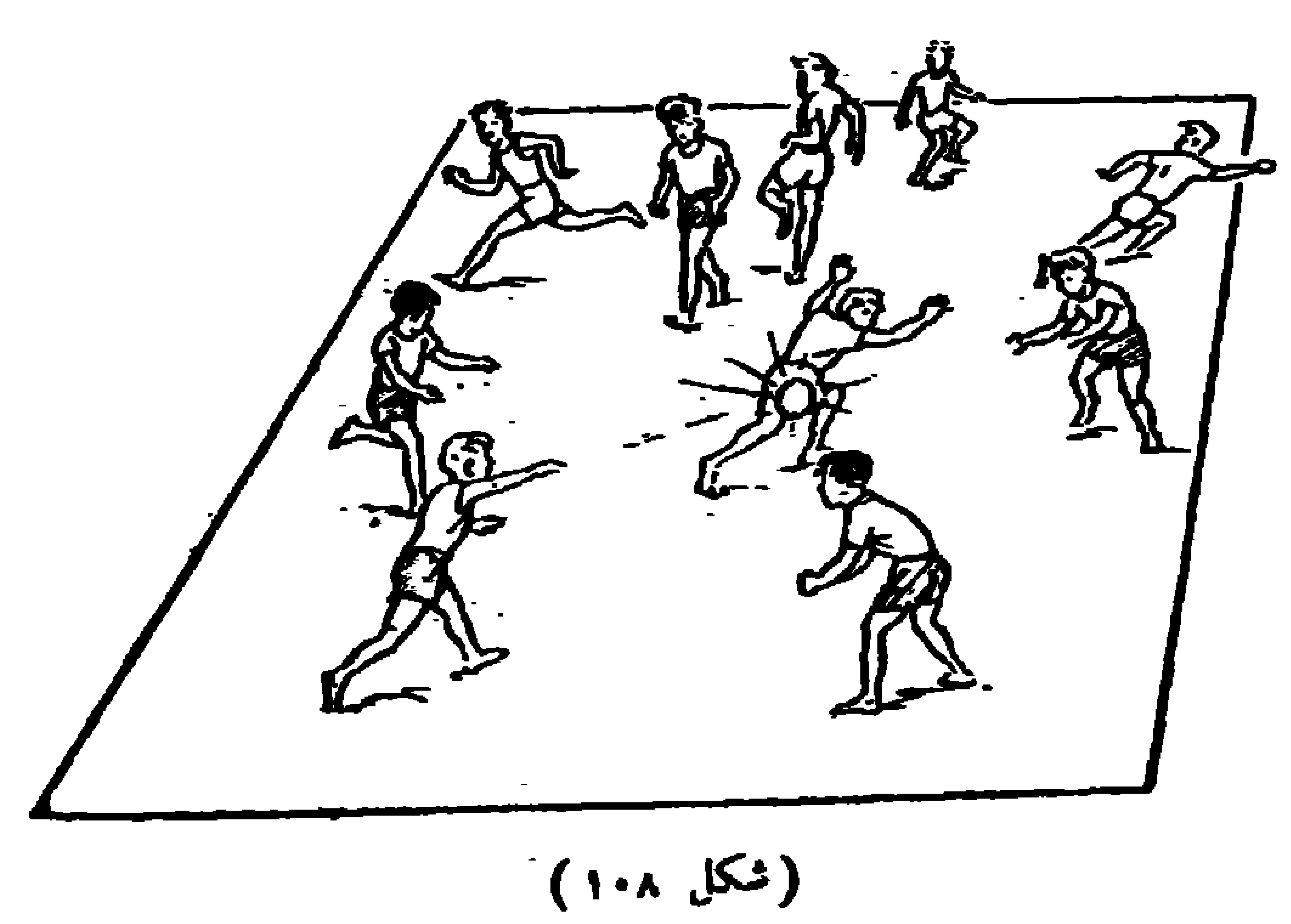
ويمكن التغيير فى هذه اللعبة بالسماح للاعب الواقف خارج الحدود بالدخول إلى الملعب فى حالة إصابته للاعب منافس ، كما يمكن وضع بعض الموانع فى كل من نصفى الملعب (صندوق مثلا) لمحاولة كل فريق الاحتماء به كما فى الشكل (١٠٧) .



(شكل ١٠٧)

صيد الطيور :

يقسم تلاميذ الصف الدراسى إلى مجموعتين ، مجموعة الرماة ومجموعة الطيور . وتحاول مجموعة الرماة تمرير الكرة فيما بينهم لمحاولة إصابة الطيور بالكرة ، بينما تحاول مجموعة الطيور الهرب وتفادى الإصابة مع عدم السماح بالخروج خارج نطاق الملعب كما فى الشكل (١٠٨) . ويجب ملاحظة عدم السماح للرامى بالجرى بالكرة لأكثر من ثلاث خطوات . وفى حالة عبور أحد أفراد مجموعة الطيور لحدود الملعب تحتسب نقطة على فريقه . والفريق الفائز هو الذى يستطيع تسجيل أكبر عدد ممكن من الإصابات فى غضون فترة زمنية محددة (٣ دقائق مثلا) . ويراعى تكرار اللعب مع تغيير أدوار كل فريق من الفريقين .



(شكل ١٠٨)

– الكرة تحت الحبل :

يرسم ملعب ١٠ × ٢٠م ويوضع فى المنتصف حبل (أو قائم وثب عالى) على ارتفاع من ٥٠ – ٦٠ سم ، ويرسم خطين يبعدان من ١ – ٢م عن نصفى الملعب ويسميان بخطى الرمى . يقسم أفراد الصف الدراسى إلى مجموعات (فرق) يتراوح عدد كل فريق ما بين ٥ – ٨ أفراد ويحتل كل منهما أحد نصفى الملعب مع حيازته لكرة يد أو كرة قدم كما فى الشكل (١٠٩) .

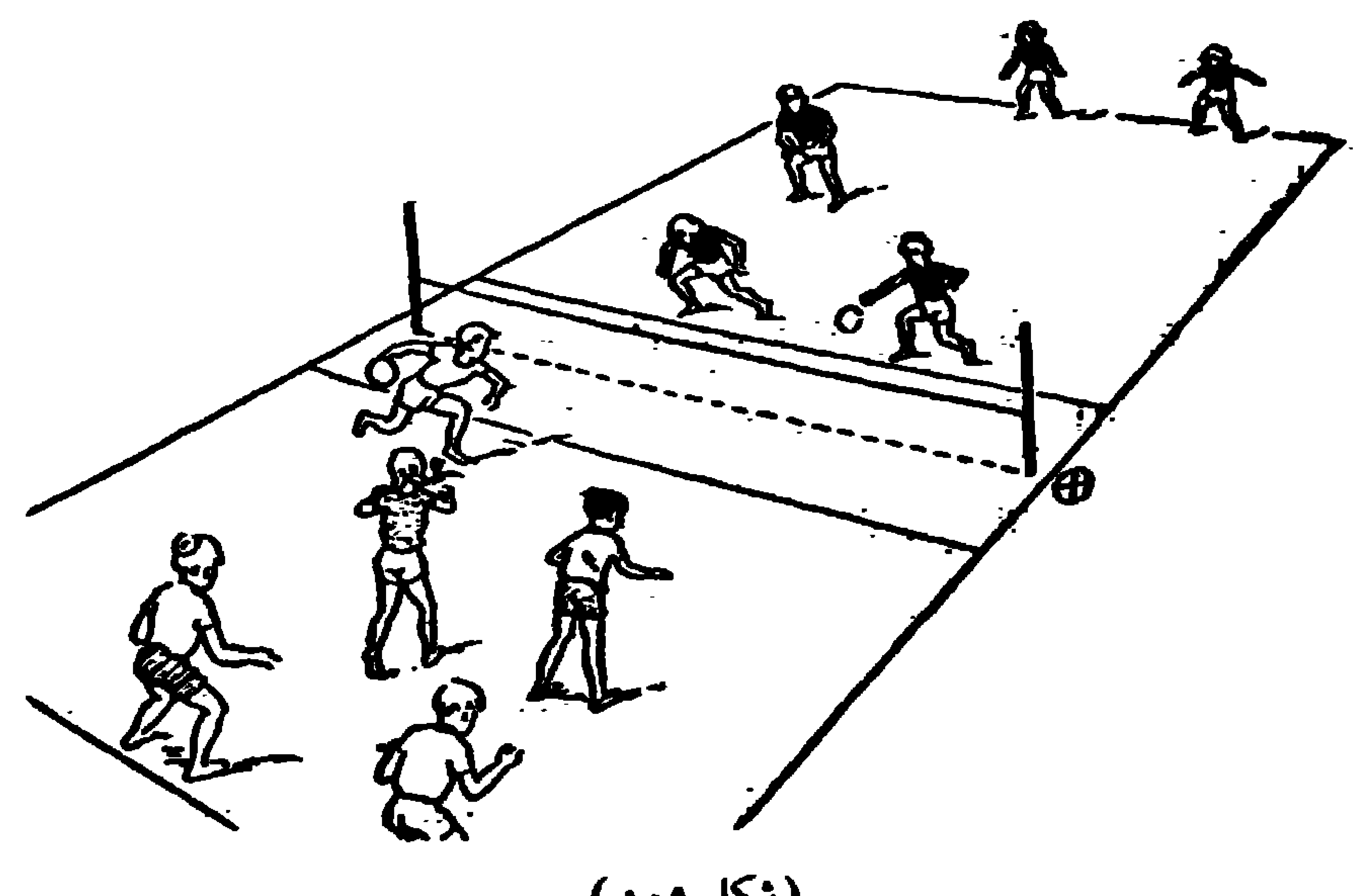
يبدأ اللعب بمحاولة كل فريق رمى الكرة أسفل الحبل لكى تتخطى الحد النهائى لملعب الفريق المنافس ، بينما يحاول الفريق الآخر صد الكرة ، وإعادتها ثانية أسفل الحبل لملعب المنافسين . ويجب مراعاة السماح للاعب بالجرى بالكرة حتى خط الرمى لمحاولة التصويب . ويفوز الفريق بنقطة فى الحالات التالية:

١ — تخطى الكرة للحد النهائى لملعب الفريق المنافس .

٢ — لمس خط الرمى .

٣ — تخطى الكرة للحد الجانبى للملعب أثر إرتطامها بالمنافس .

ويمكن الممارسة بأكثر من كرتين مع ضرورة وجود قاضيين للمباراة يختص كل منهما باحتساب نقاط وأخطاء كل فريق .



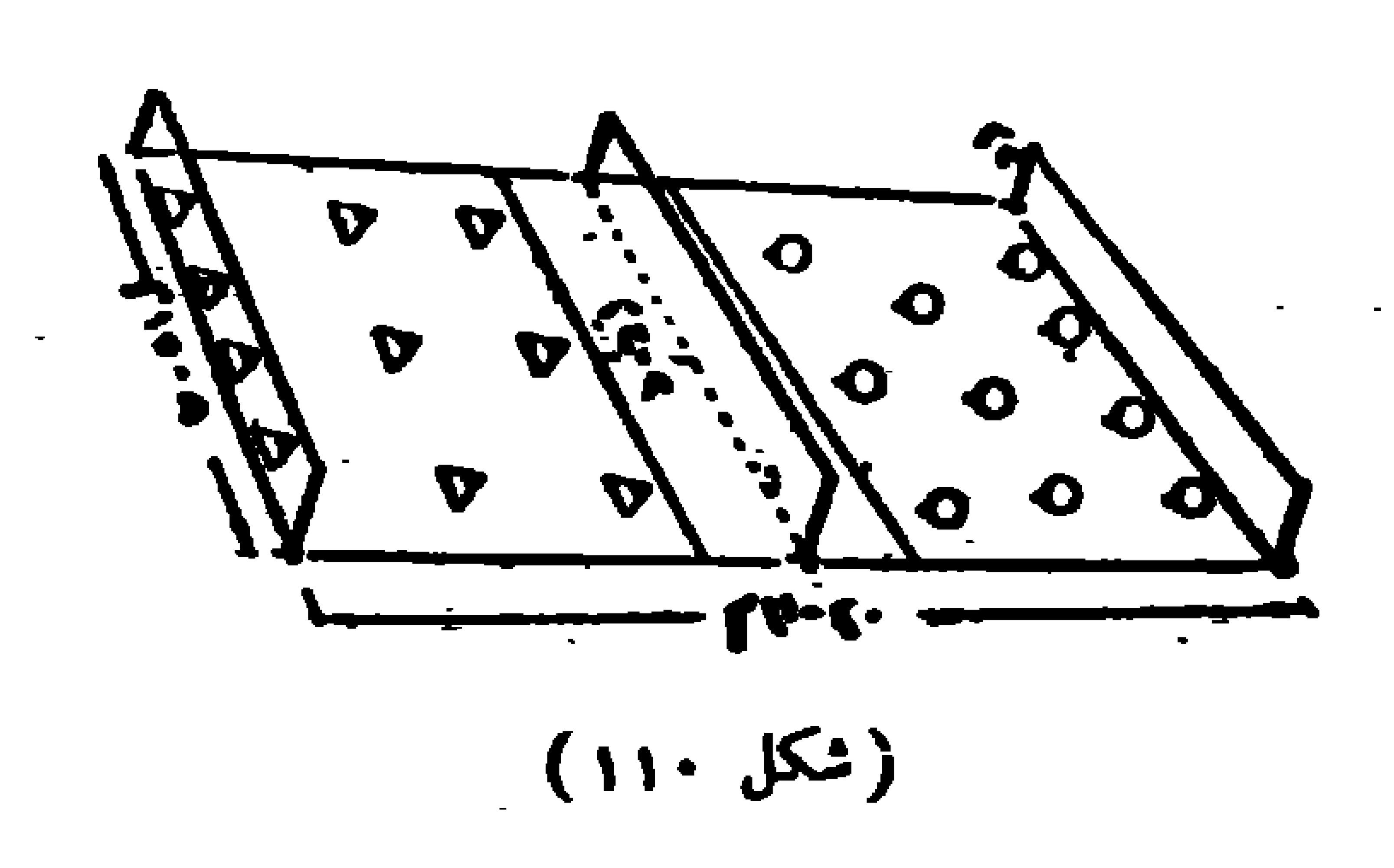
(شكل ١٠٩)

وهذه اللعبة من أحسن الألعاب التى تعمل على إتقان التصويب من إرتفاع الركبة فى لعبة كرة اليد .

ويمكن ممارسة هذه اللعبة مع تقسيم الملعب بوضع حبل فى المنتصف إرتفاعه من ١,٥ — ٢ م رسم خطى الرمى بعيداً عن المنتصف بحوالى ٢ — ٣ م ، ووضع حبلين على الخط النهائى لنصف الملعب ارتفاع كل منهما ٢م

ويعتبران بمثابة مرمى أو هدف كما فى الشكل (١١٠) .

وفى تلك الحالة يراعى التصويب كما فى لعبة كرة اليد وخاصة التصويب بيد واحدة من الكتف .



(شكل ١١٠)

— كرة قدم الكابوريا :

يرسم ملعب عرضه حوالى من ٨ — ١٠م وطوله من ١٢ — ٢٠م مع رسم خط يبعد عن خطى النهاية بحوالى من ١ — ٢م ويسمى خط منطقة المرمى .

يقسم أفراد الصف الدراسى إلى مجموعات زوجية يتراوح عدد أفراد كل منهما ما بين ٨ — ١٦ فرداً ، ويحتل كل فريق أحد نصفى الملعب .

يبدأ اللعب باتخاذ جميع أفراد الفريقين لوضع الانبطاح المائل المقلوب ويحاولون تمرير الكرة فيما بينهم بالقدم للتصويب من خارج منطقة المرمى لإحراز هدف . ويجب ملاحظة ما يلى :

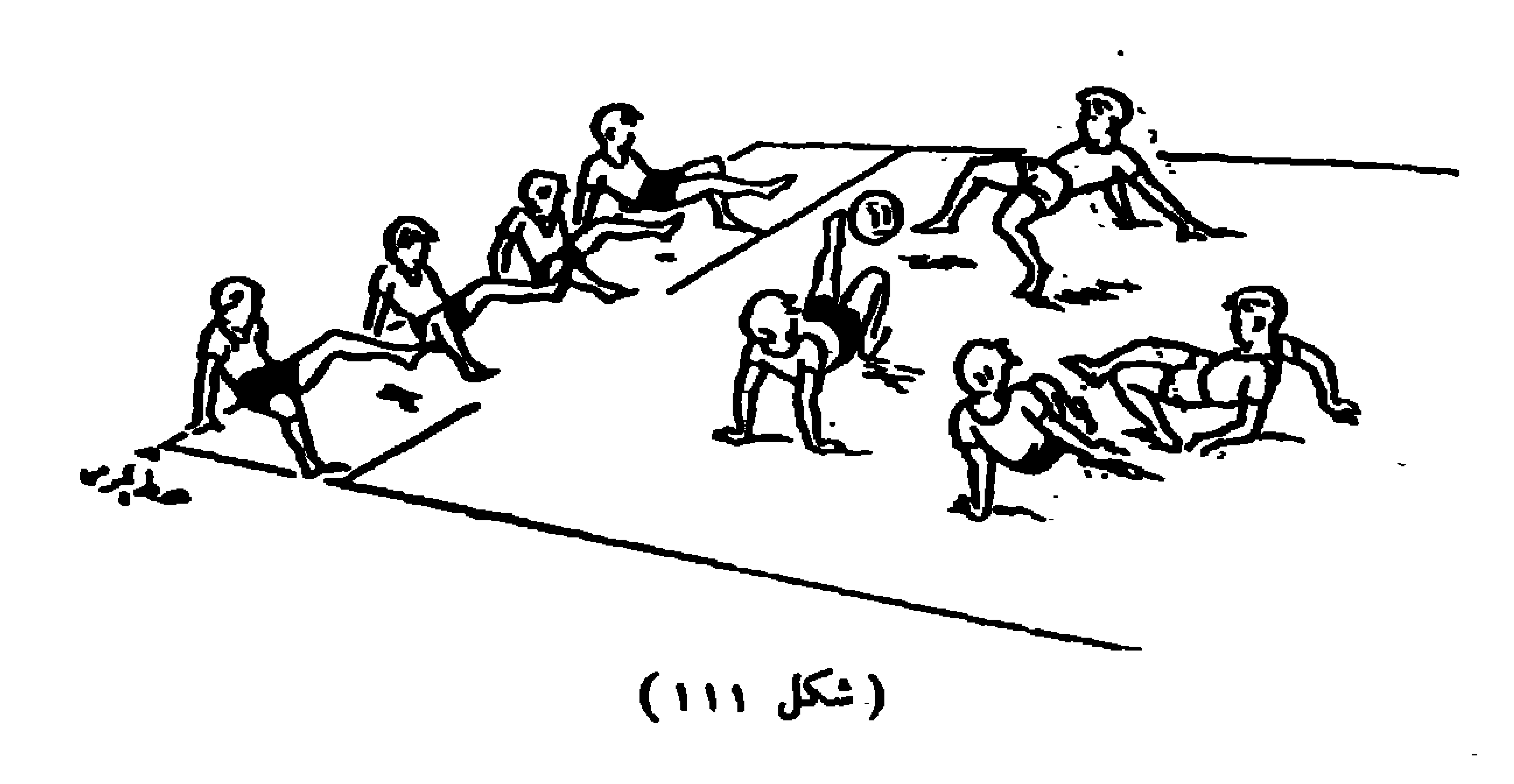
١ — يبدأ اللعب الفريق الذى يربح القرعة .

٢ — اللاعب الذى يلمس الكرة باليد ، أو الذى لا يقوم أحد أفراده باتخاذ وضع الانبطاح المائل المقلوب يجازى فريقه بضربة حرة مباشرة من مكان حدوث الخطأ .

٣ — لا يجوز وجـــود أكثر من ٤ لاعبين فى منطقـــة المرمى كما فى شكل (١١١) ، وعموماً يرتبط ذلك طبقاً لعدد اللاعبين لكل فريق .

٤ — عند التصويب على المرمى لا يسمح بارتفاع الكرة لأعلى من مستوى رأس

اللاعب وهو فى وضع الانبطاح المائل المقلوب ، ويمكن وضع حبل أو شبكة أو مقعدين سويديين لارتفاع حوالى ١م للمساعدة فى تحديد صحة الهدف . كما يمكن الاستعانة بتلميذين أو أكثر للمساعدة فى إعادة الكرات التى تخرج عن حدود الملعب .



(شكل ١١١)

– الكرة المتدحرجة :

يرسم ملعب كما فى الشكل (١١٢) ، ويحتل كل من نصفى الملعب أحد المجموعات (يتراوح عددها ما بين ١٠ – ١٦ فرداً) . تحاول كل مجموعة دحرجة الكرة باليد فيما بينها لتسجيل هدف . ويجب مراعاة عدم السماح لأكثر من لاعبين لحراسة المرمى وفى تلك الحالة يسمح لهما بعبور منطقة المرمى . وعقب كل هدف يقوم الفريق الذى دخلت الكرة مرماه ببداية اللعب من منتصف الملعب .

ويجب مراعاة ما يلى:

تمنح رمية حرة للفريق فى الحالات التالية :

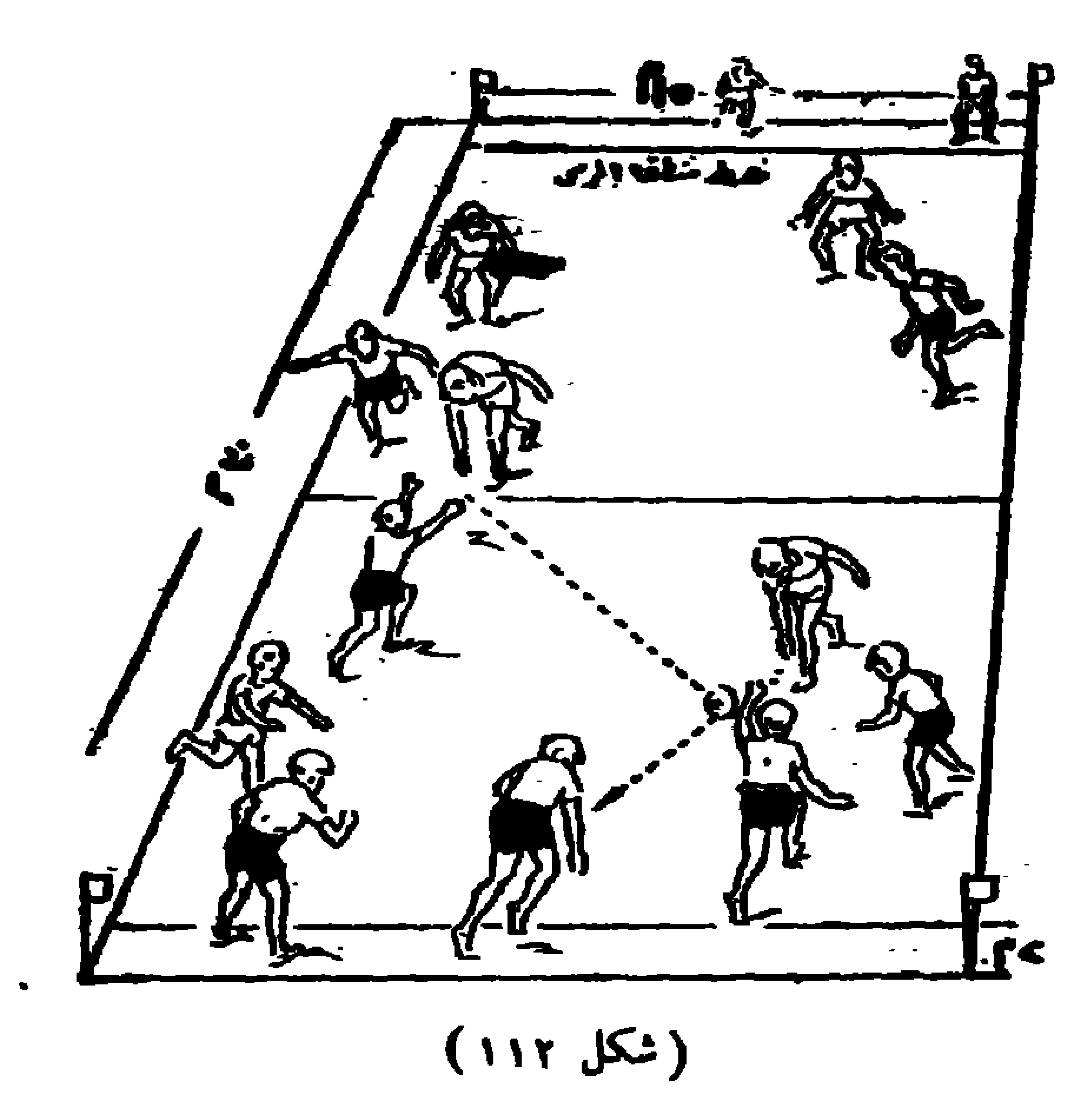
١ – عند ارتكاب أحد أفراد الفريق الآخر لخطأ الدفع أو المسك .

٢ – عند ضرب الكرة بالقدم .

٣ – عند الجرى بالكرة لأكثر من ٣ خطوات .

٤ – عند عبور منطقة مرمى الفريق المنافس .

٥ – عند رفع الكرة عن الأرض .

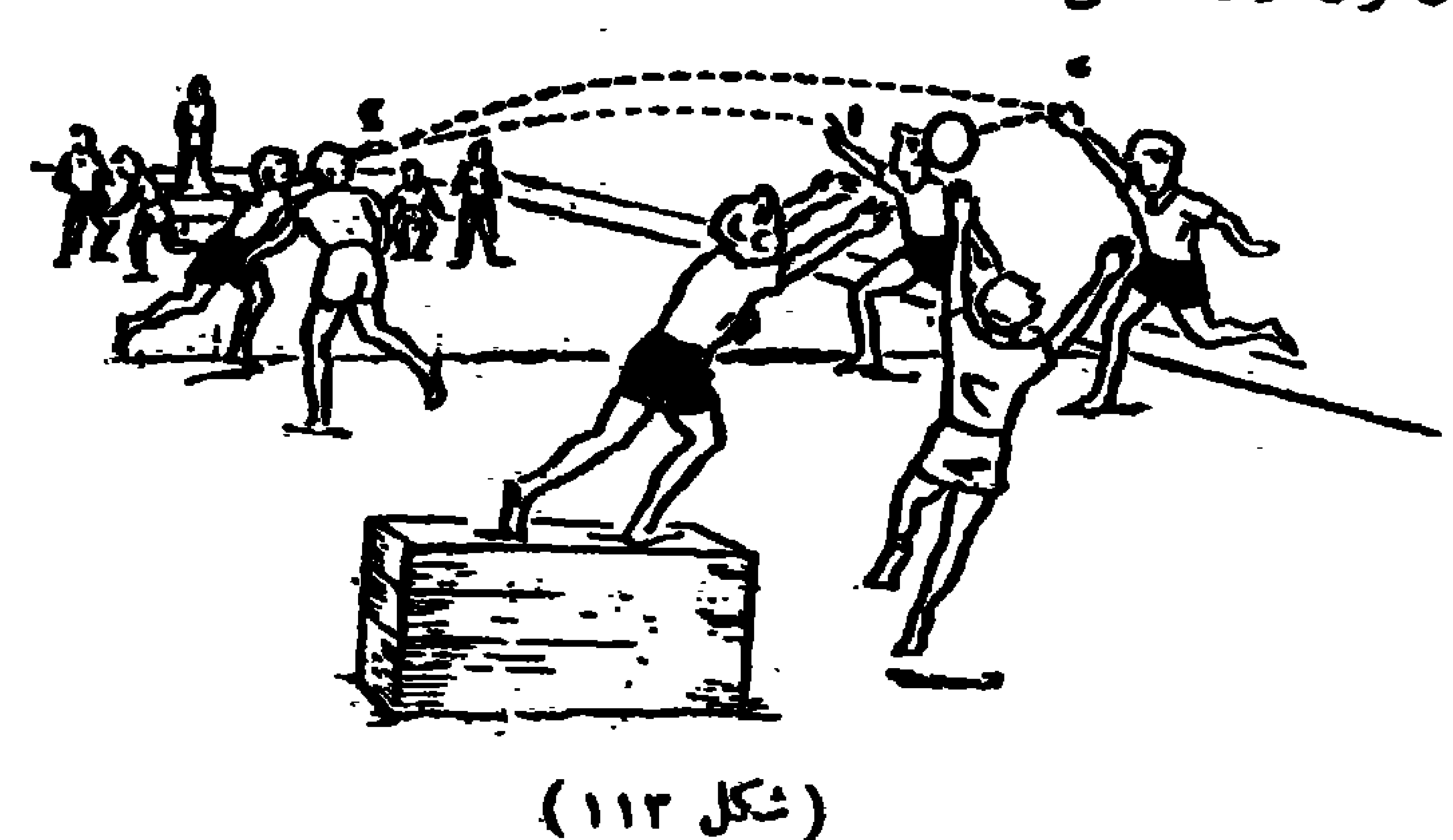


(شكل ١١٢)

كما تمنح رمية جزائية على بعد ٧م من الخط النهائى للملعب فى حالة تواجد أكثر من مدافعين فى منطقة المرمى .

- كرة البرج :

يمكن ممارسة هذه اللعبة فى ملعب كرة السلة مع وضع صندوق أو جهاز مرتفع يبعد عن خط النهاية بحوالى ٣ م . تتلخص فكرة اللعبة فى محاولة كل فريق تمرير الكرة إلى زميلهم حارس البرج الذى يقف على الصندوق فى نصف ملعب الفريق المنافس كما فى الشكل (١١٣) مع مراعاة عدم السماح لحارس البرج بمغادرة مكانه والنزول إلى أسفل .



(شكل ١١٣)

وفى حالة تكوين كل فريق من ٧ أفراد يحسن توزيعهم على مراكز اللعب كالآتى : ٣ مهاجمين ، لاعب حلقة اتصال فى المنتصف ، مدافعان ، وحارس البرج فى نصف الملعب الآخر . ومن الطبيعى مراعاة عدم ارتباط كل فرد بمركز معين لا يبرحه بل يلعب الجميع كمجموعة مترابطة متعاونة مع معرفة كل فرد لواجبه الأساسى فى الفريق .

ويفوز الفريق بنقطة عند نجاحه فى تمرير الكرة إلى حارس برج فريقهم ، ثم يبدأ اللعب بعد ذلك إما بإسقاط الكرة بين لاعبين فى المنتصف أو رمية قفز كما فى لعبة كرة السلة أو يقوم الفريق الآخر بإدخال الكرة من خارج الحد النهائى للملعب . ويحسن عند بداية اللعب إجراء رمية قفز من منتصف الملعب .

ويمكن ممارسة اللعب على شوطين كل منهما من ٣ – ٥ دقائق ، والفريق الذى يحرز أكبر عدد من النقاط فى نهاية هذه الفترة يعتبر فائزاً . ويجب مراعاة النقاط الهامة التالية المحددة لشروط ممارسة اللعبة :

١ – عدم السماح للاعب الحائز على الكرة بالجرى لأكثر من ثلاث خطوات .

٢ – لا تستمر الكرة فى حيازة اللاعب لأكثر من ٣ ثوان .

٣ – يسمح بتنطيط الكرة بيد واحدة فقط .

٤ – لا يسمح بلمس الكرة بالقدم أو الركبة أو الساق .

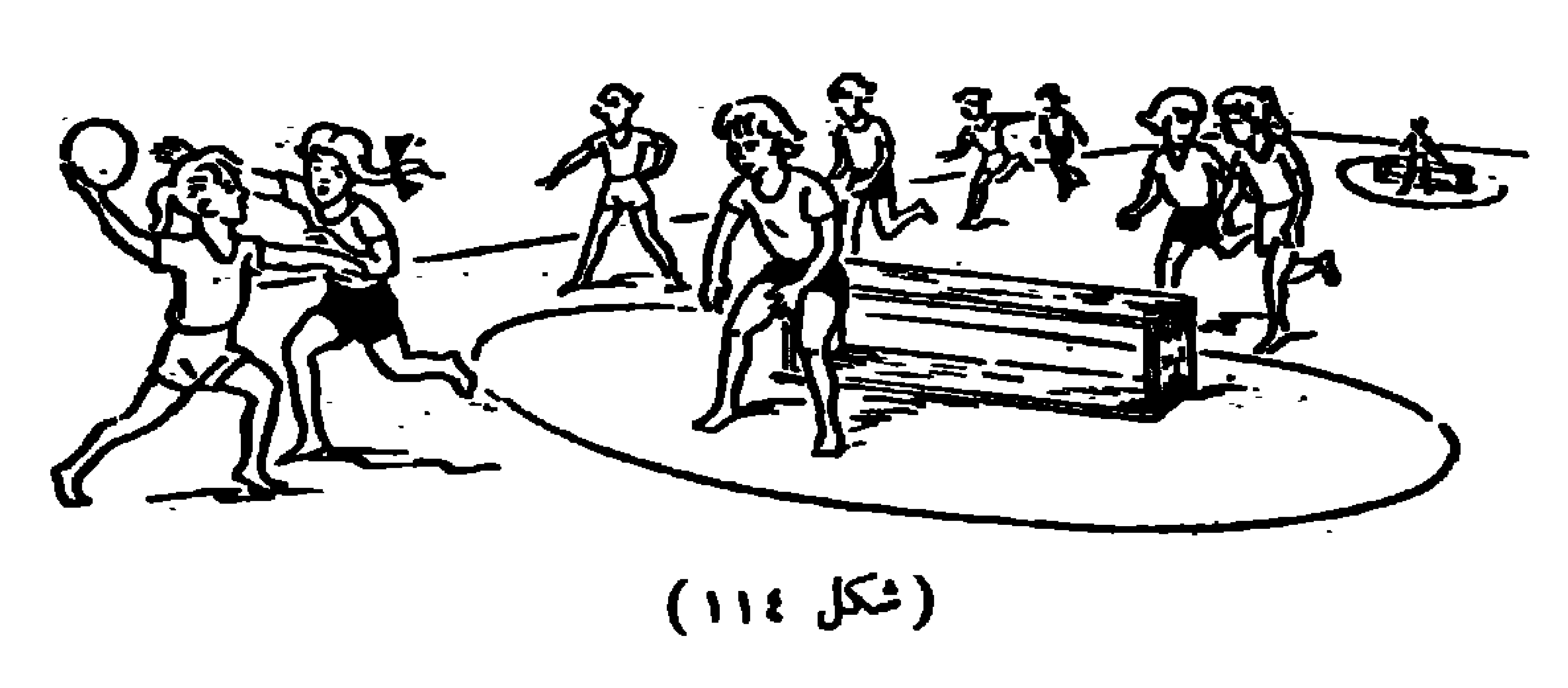
٥ – لا يسمح للاعب بدفع منافسه أو مسكه أو عرقلته .

وتمنح رمية حرة فى حالة ارتكاب الفريق لأى خطأ من الأخطاء السالفة ، وفى تلك الحالة يجب على أفراد الفريق الآخر الابتعاد لمسافة ٣م عن اللاعب الذى يقوم بإجراء الرمية الحرة كما تمنح رمية جانبية من خارج حدود الملعب عند خروج الكرة من خارج الحدود ، وفى تلك الحالة لا يسمح بتمرير الكرة مباشرة إلى حارس البرج .

- الهدف المنخفض :

يرسم ملعب مساحته حوالى ٢٠×٤٠م ويرسم بعيداً عن منتصف الحد النهائى لكل من نصفى الملعب دائرة قطرها حوالى ٦ م (دائرة المرمى) ويوضع فى منتصفها جزء من أجزاء صندوق الوثب أو مقعد سويدى ، ويقسم أفراد الصف الدراسى إلى فريقين يتراوح كل منهما ما بين ١٠ - ١٤ فرداً ، ويحتل كل منهما أحد نصفى الملعب .

يحاول كل فريق تسجيل هدف وذلك بجعل الكرة تعبر داخل جزء الصندوق الخشبى (أو تلمس المقعد السويدى فى حالة عدم توافر الصندوق الخشبى) كما فى الشكل (١١٤)، وذلك بواسطة تمرير الكرة فيما بينهم مع مراعاة الشروط السابق ذكرها فى اللعبة السابقة (كرة البرج) . بالإضافة إلى ذلك تحتسب رمية حرة ضد الفريق المهاجم فى حالة عبور أحد أفراده لدائرة الهدف ويقوم بها حارس المرمى ، كما تحتسب رمية جزائية على بعد ٥ م من الهدف فى حالة عبور أحد أفراد الفريق المدافع لدائرة الهدف .



(شكل ١١٤)

ويمكن ممارسة هذه اللعبة بتمرير الكرة وتصويبها بالقدم بدلا من اليد وفى تلك الحالة يراعى الاستغناء عن دائرة المرمى .

الفصل الثالث

ألعاب القوة والرشاقة

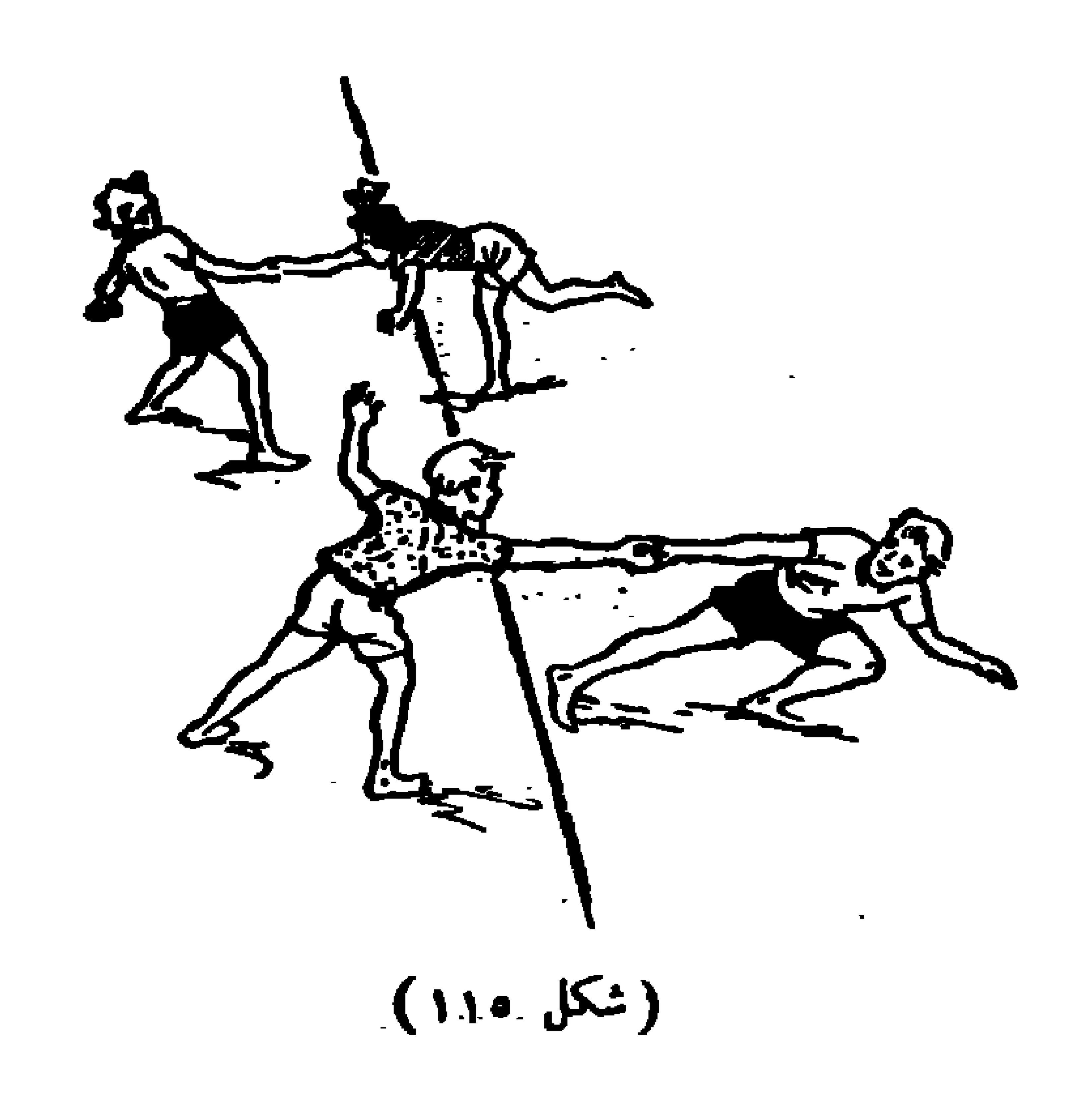
تتلخص فكرة ألعاب هذه المجموعة فى محاولة التغلب على مقاومة منافس لمحاولة جذبه أو شده أو دفعه أو إجباره على تخطى حد معين ، أو محاولة اختراق دفاع الخصم ، أو إجبار المنافس على فقد توازنه .

وتتطلب هذه الألعاب بذل الجهد العضلى القوى الذى يتميز بتغير سرعته وقوته من حين لآخر . ولا تسعى هذه الألعاب لمحاولة تنمية قوة العضلات فحسب بل تسهم أيضاً فى تنمية التحمل العضلى، وبذلك يمكن لهذه الأنواع من الألعاب الصغيرة الإسهام فى تنمية اللياقة البدنية الشاملة سواء فى محيط التربية الرياضية بالمدرسة أو بالنسبة للمستويات الرياضية العالية . ومن ألعاب هذه المجموعة يمكن اختيار الألعاب التالية كنماذج :

— مقاومة الشد :

يقسم تلاميذ الصف الدراسى إلى صفوف مواجهة ، ويقوم كل زميلين مواجهين بتشبيك الأيدى، ويحسن رسم خط فاصل بينهما . وعند سماع الإشارة يحاول كل تلميذ شد أو جذب منافسه لإجباره على عبور الخط الفاصل بينهما بكلتا القدمين كما فى الشكل (١١٥) وتحتسب نقطة لكل مجموعة ينجح أحد أفرادها فى جذب أحد أفراد الفريق الآخر . والفريق الفائز هو الذى ينجح أفراده فى جمع أكبر عدد من النقاط بعد عدد معين من التكرار .

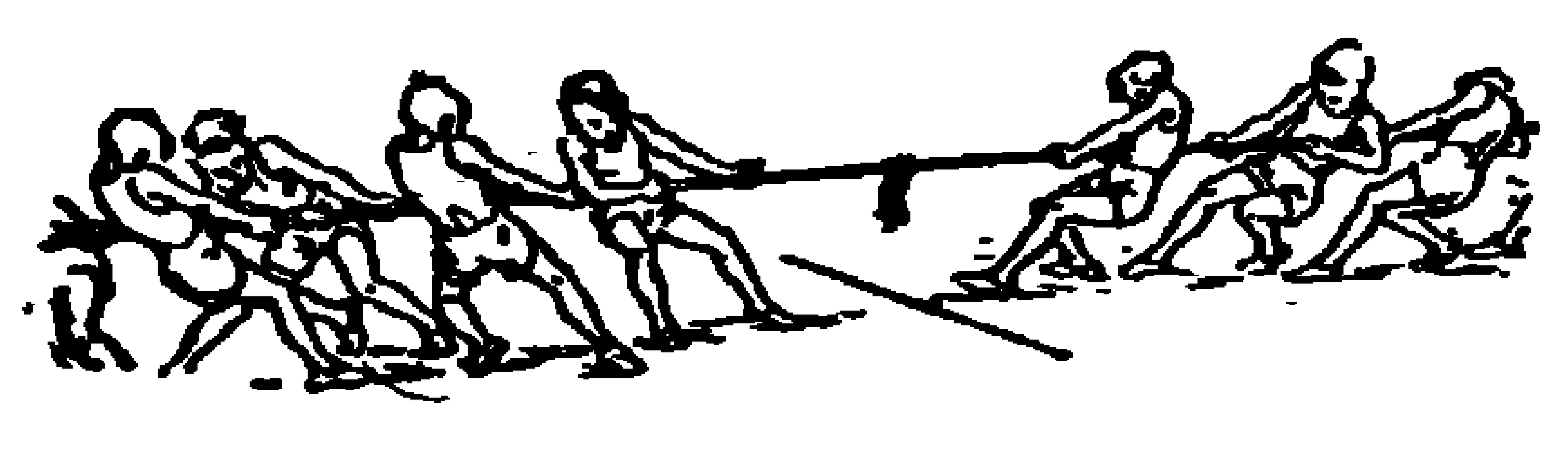
ويمكن التغيير فى هذه اللعبة برسم خطين يبعد كل منهما عن خط المنتصف بحوالى ٢ م ويحاول كل تلميذ إجبار منافسه على عبور الخط الثانى .



(شكل ١١٥)

– شد الحبل :

يقف فريقان مواجهان ويقومان بمسك حبل مع تحديد نقطة منتصفه بعلامة معينة، وبحيث يكون هناك مسافة خالية من الحبل بين الفريقين (حوالى ١م من كلا الجانبين بالنسبة لعلامة المنتصف) كما فى الشكل (١١٦) .

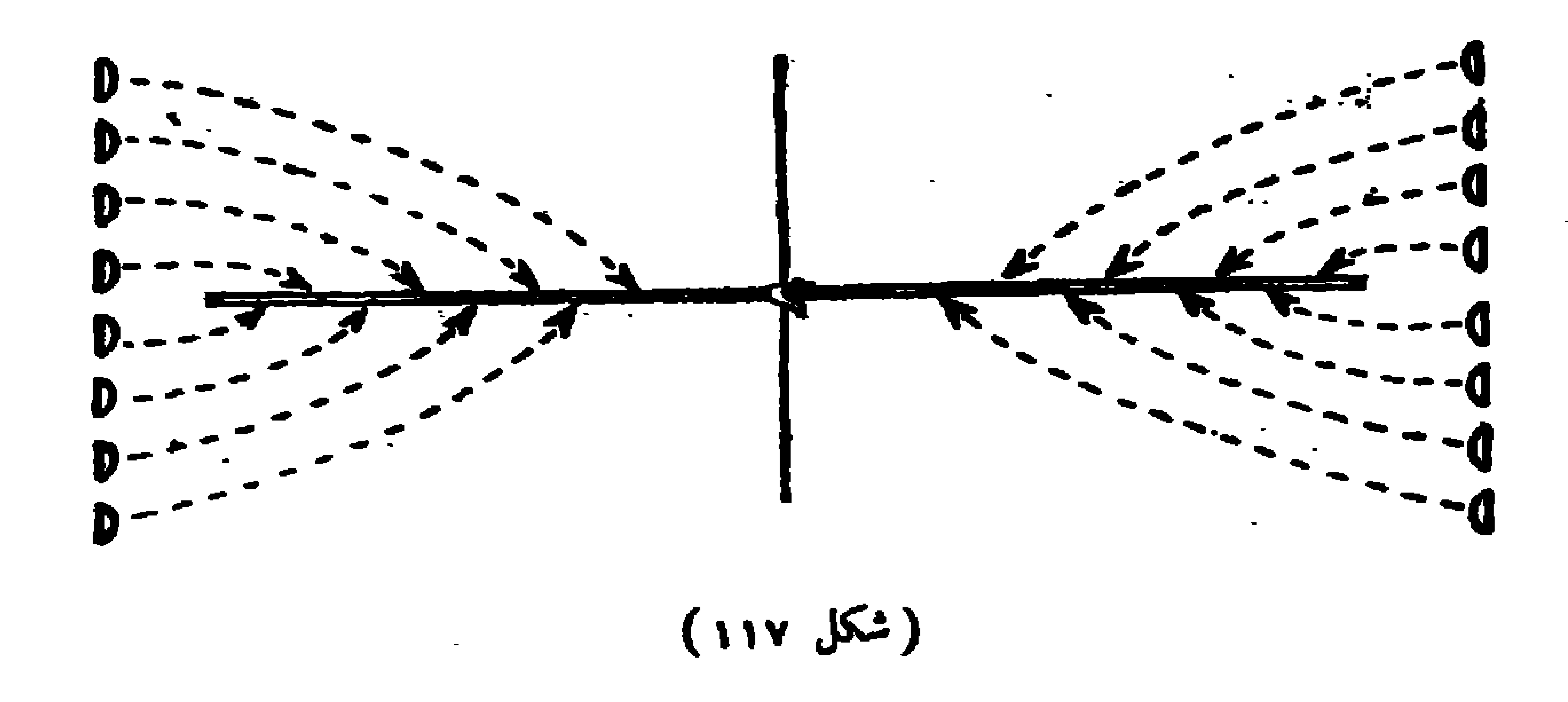


(شكل ١١٦)

عند سماع الإشارة يحاول كل فريق شد الحبل للوصول بعلامة المنتصف إلى خط محدد (حوالى من ٥ — ١٠ م بعيداً عن خط المنتصف) . ويمكن إدخال بعض التغييرات فى هذه اللعبة كما يلى :

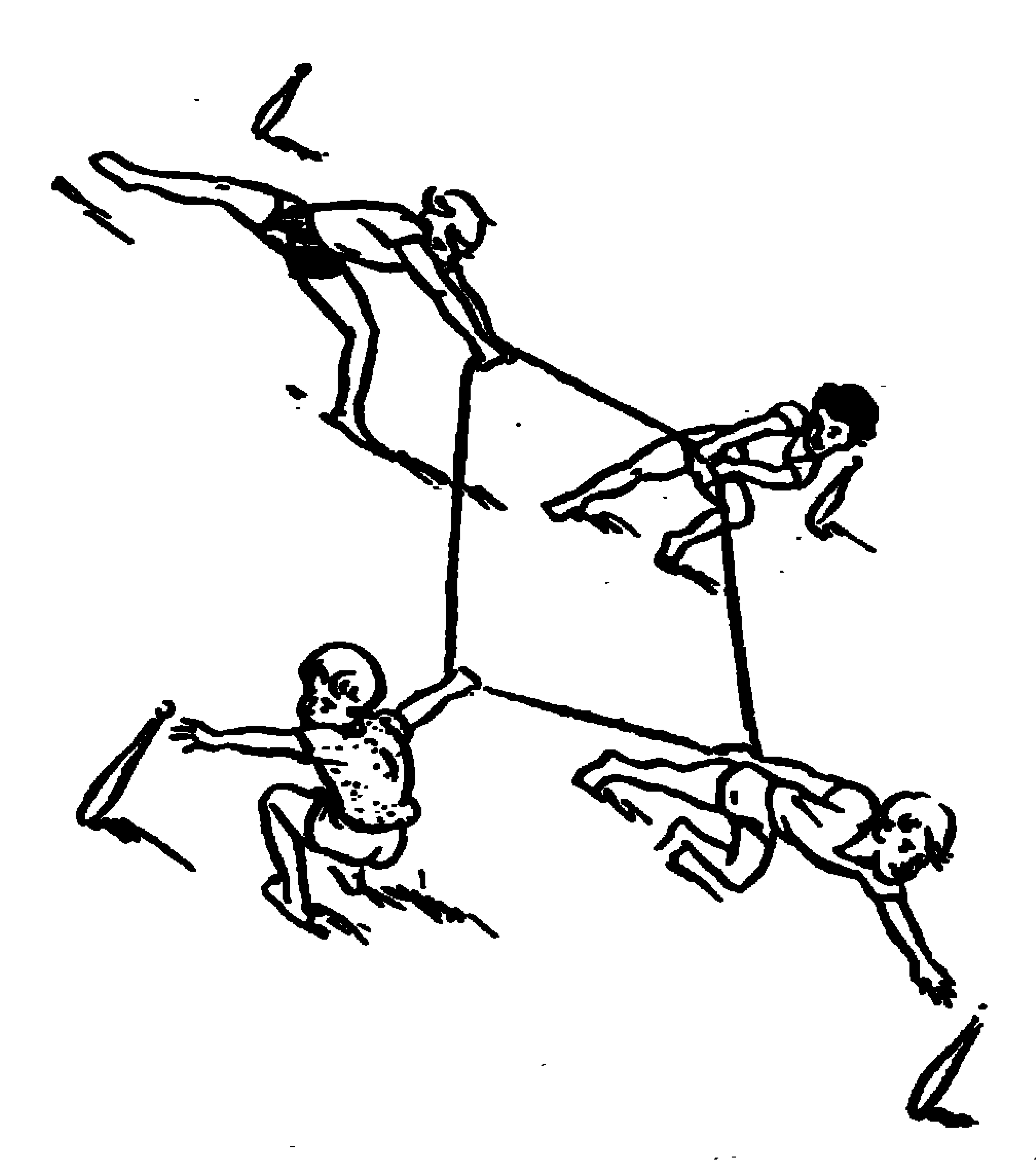
١ — وضع الحبل على الأرض ، وعند سماع الإشارة يسرع كل فريق بمحاولة مسك الحبل والشد كما فى الشكل (١١٧) .

٢ — الابتعاد لمسافة معينة (١٥ م مثلا) عن الحبل وعند سماع الإشارة الجرى لمحاولة شد الحبل .



(شكل ١١٧)

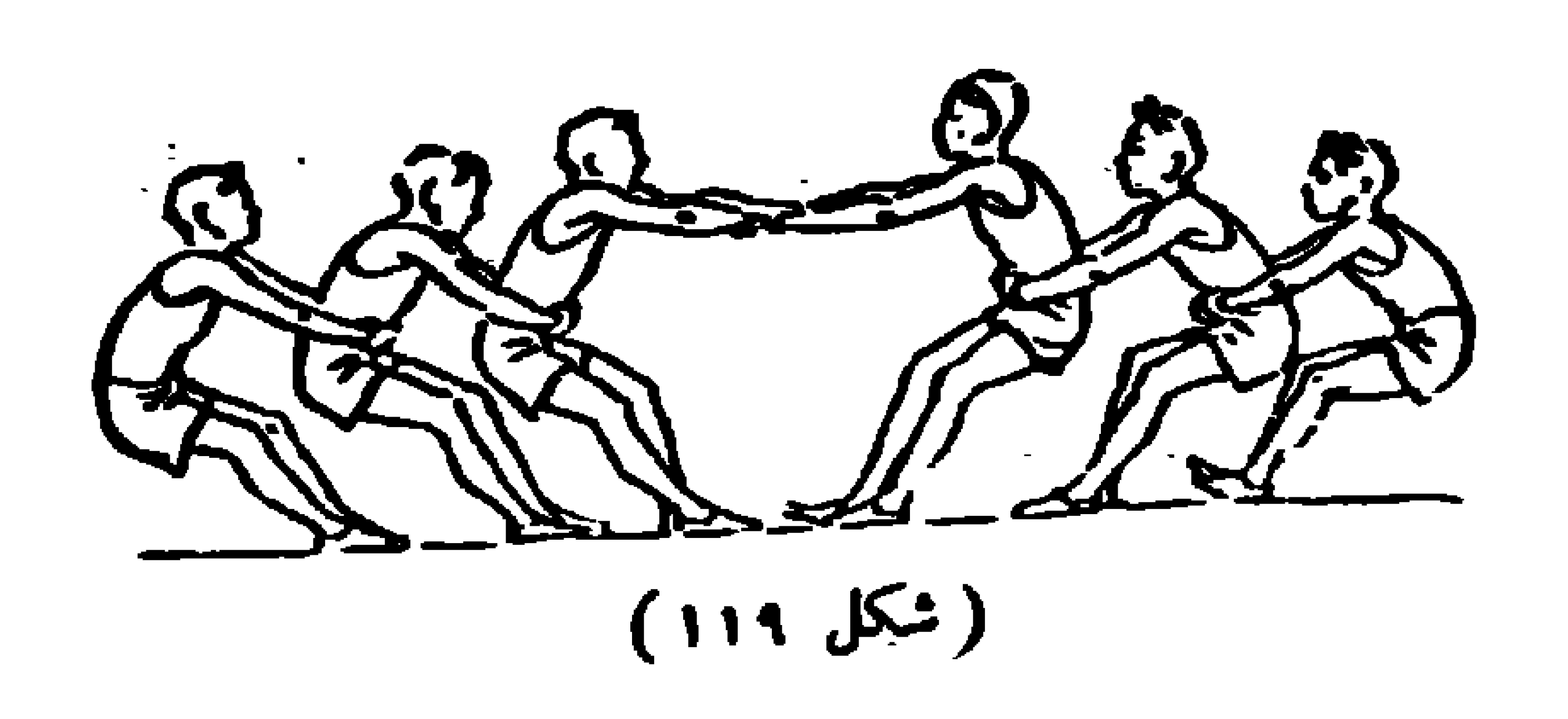
٣ – يمكن شد الحبل فى مربع كما فى الشكل (١١٨) لمحاولة كل تلميذ لمس الصولجان الموضوع على بعد من ٢ – ٣ بعيداً عن الحبل . ويمكن وقوف أكثر من تلميذ فى كل ركن على أن يمسك كل منهما يد زميله أو يطوق خصره بيديه وبطبيعة الحال يجب مراعاة زيادة مسافة الصولجان بعيداً عن الحبل .



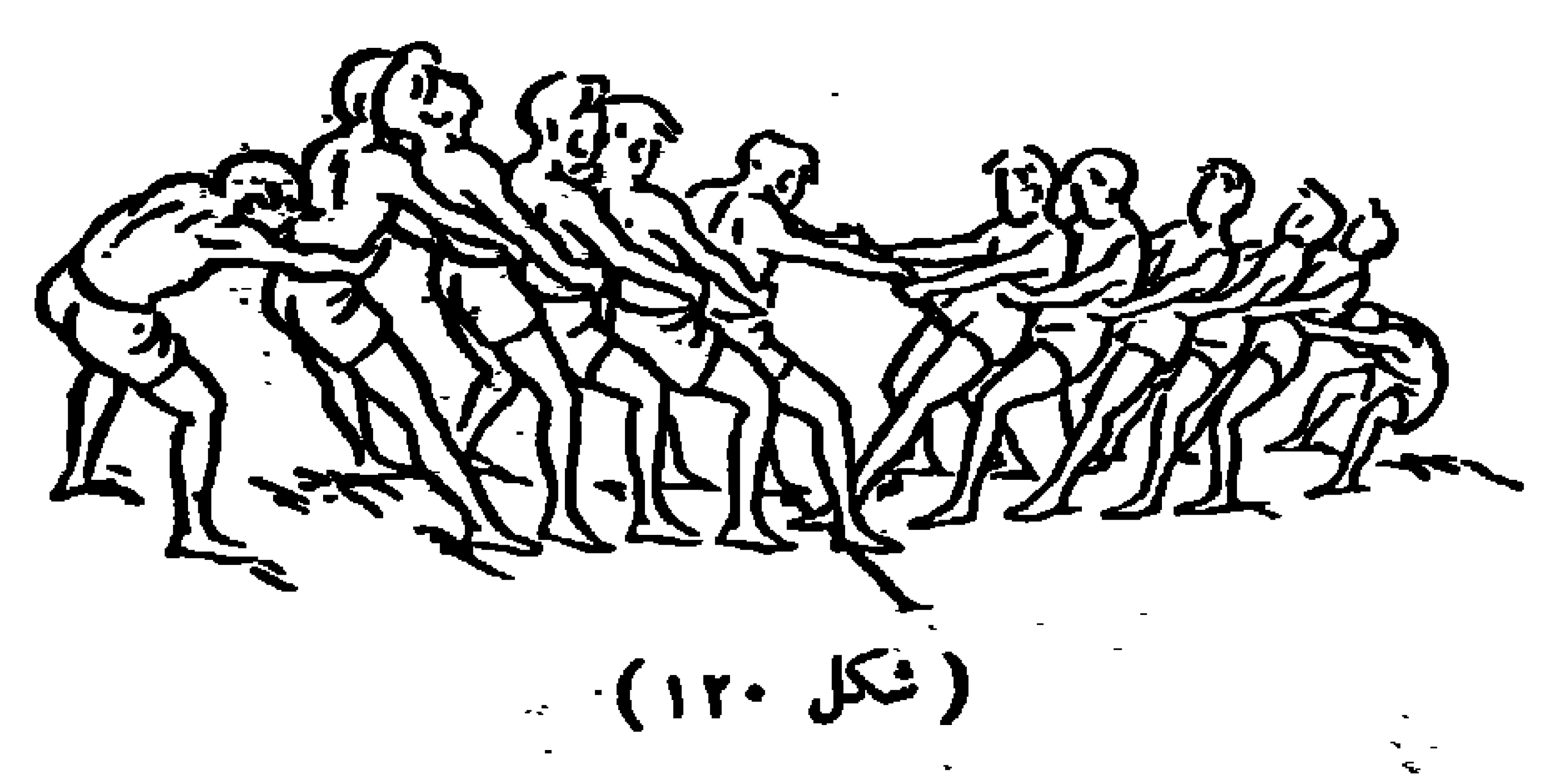
(شكل ١١٨)

٤ — كما يمكن شد الحبل فى دائرة وذلك بربط طرفى حبل متين بعضهما ببعض ووقوف أفراد كل مجموعة فى دائرة مع مسك كل منهما للحبل ويوضع على بعد حوالى ٢ — ٣ م بعض الصوبخانات ويحاول كل تلميذ جذب الحبل لناحيته للمس أى صوبخان باليد أو بالقدم .

٥ — وفى حالة عدم وجود حبل يمكن لكل فريق تشبيك اليدين حول وسط الزميل الأمامى . ويقوم الزميلان الأماميان لكل فريق بتشبيك اليدين كما فى شكل (١١٩) أو يمكن استخدام عصا متينة بدلا من تشبيك الأيدى كما فى الشكل (١٢٠) . ويجب مراعاة عدم زيادة كل فريق عن ٦ أفراد . والفريق الفائز هو الذى ينجح فى إجبار الفريق المنافس على عبور خط معين، أو إجباره على فك تماسك الفريق .



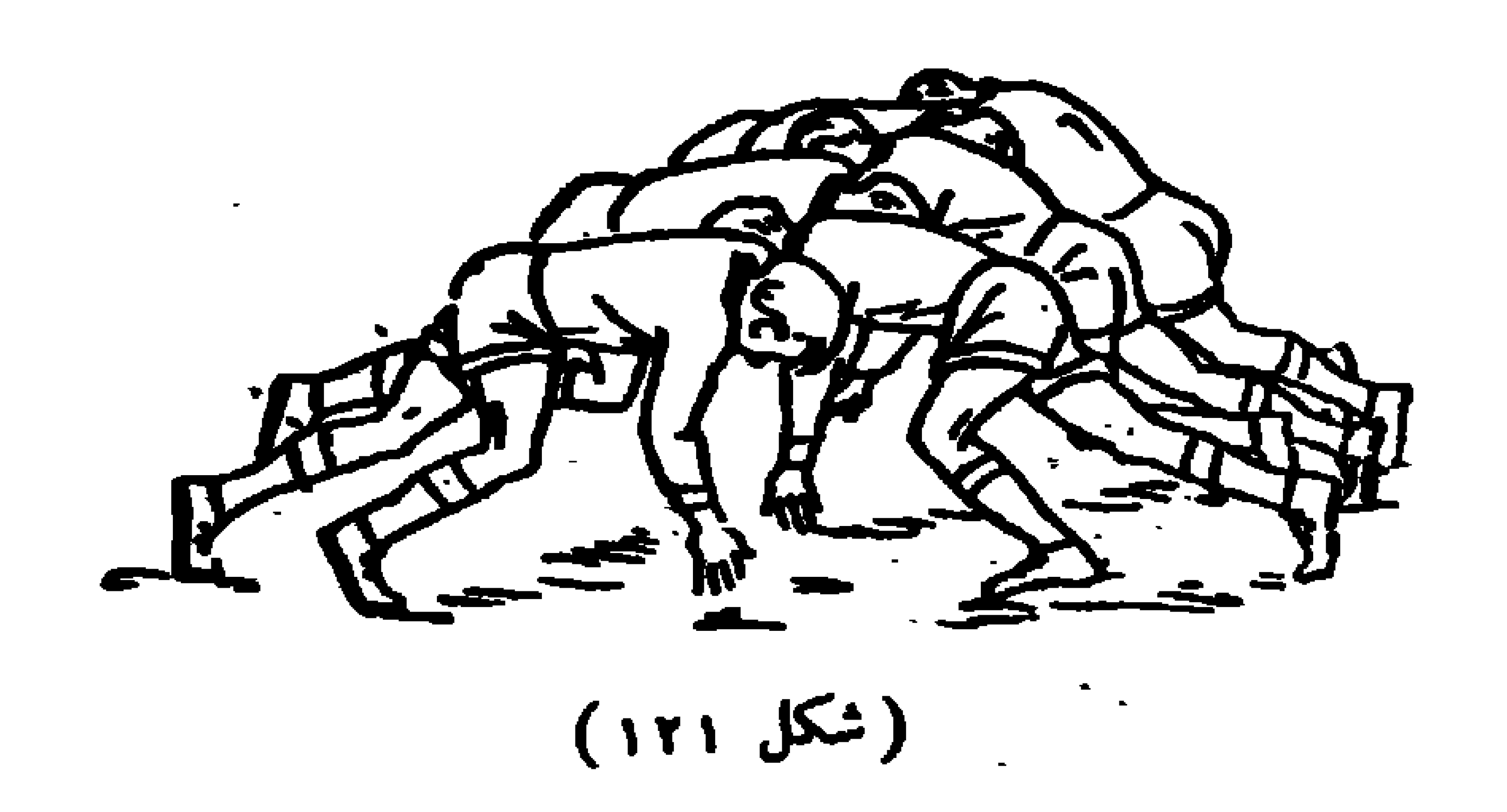
(شكل ١١٩)



(شكل ١٢٠)

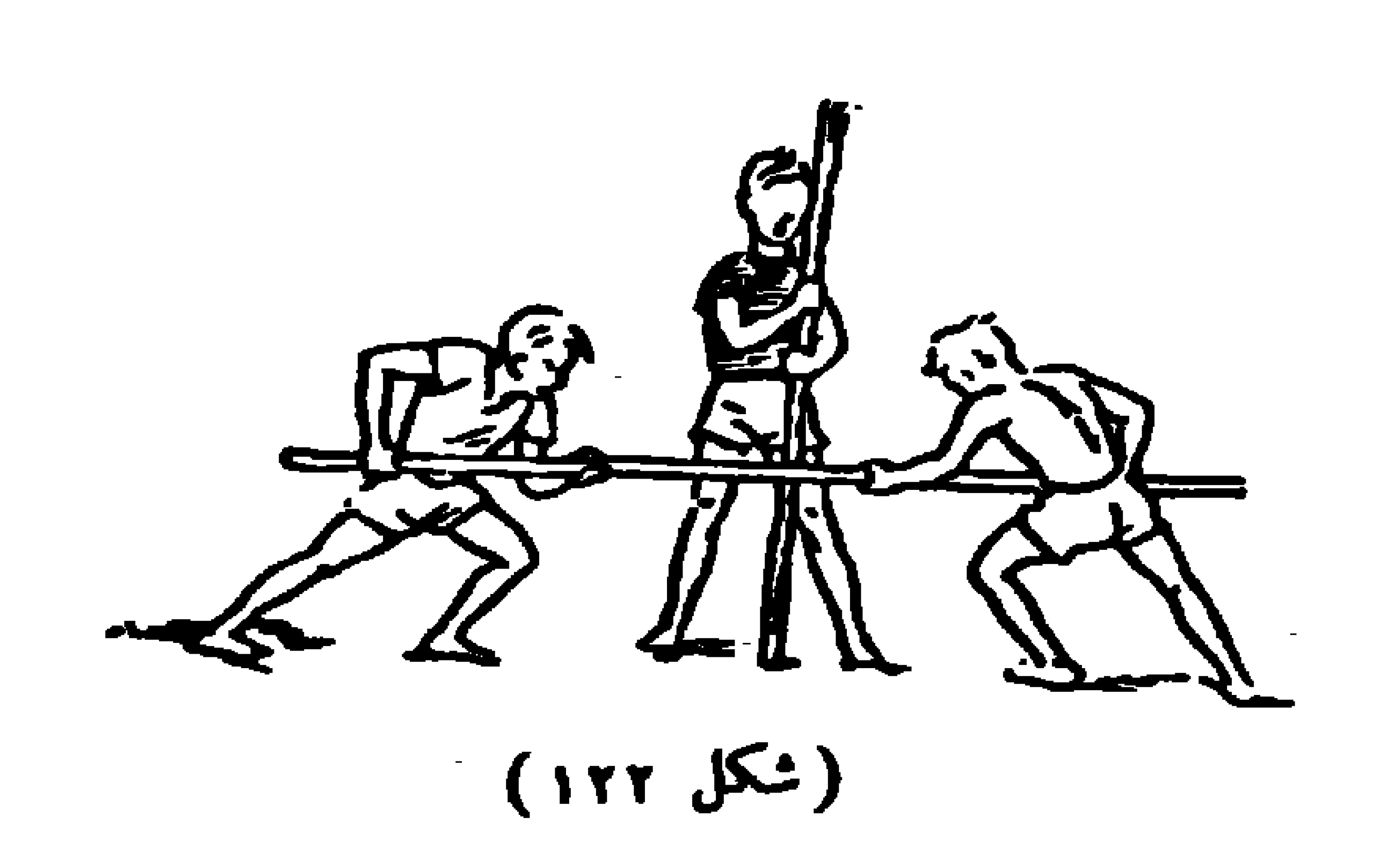
— مقاومة الدفع (الزق) بالكتف :

يقوم كل تلميذ بثنى جذعه العلوى لوضع كتفه فى كتف منافسه ويحاول كل منهما دفع الآخر للتقهقر عبر خط معين كما فى الشكل (١٢١)، ويجب مراعاة عدم لمس الأيدى للأرض ، وامتداد الظهر وعدم تقوسه، وأن تكون هناك قدم متقدمة عن القدم الأخرى .



(شكل ١٢١)

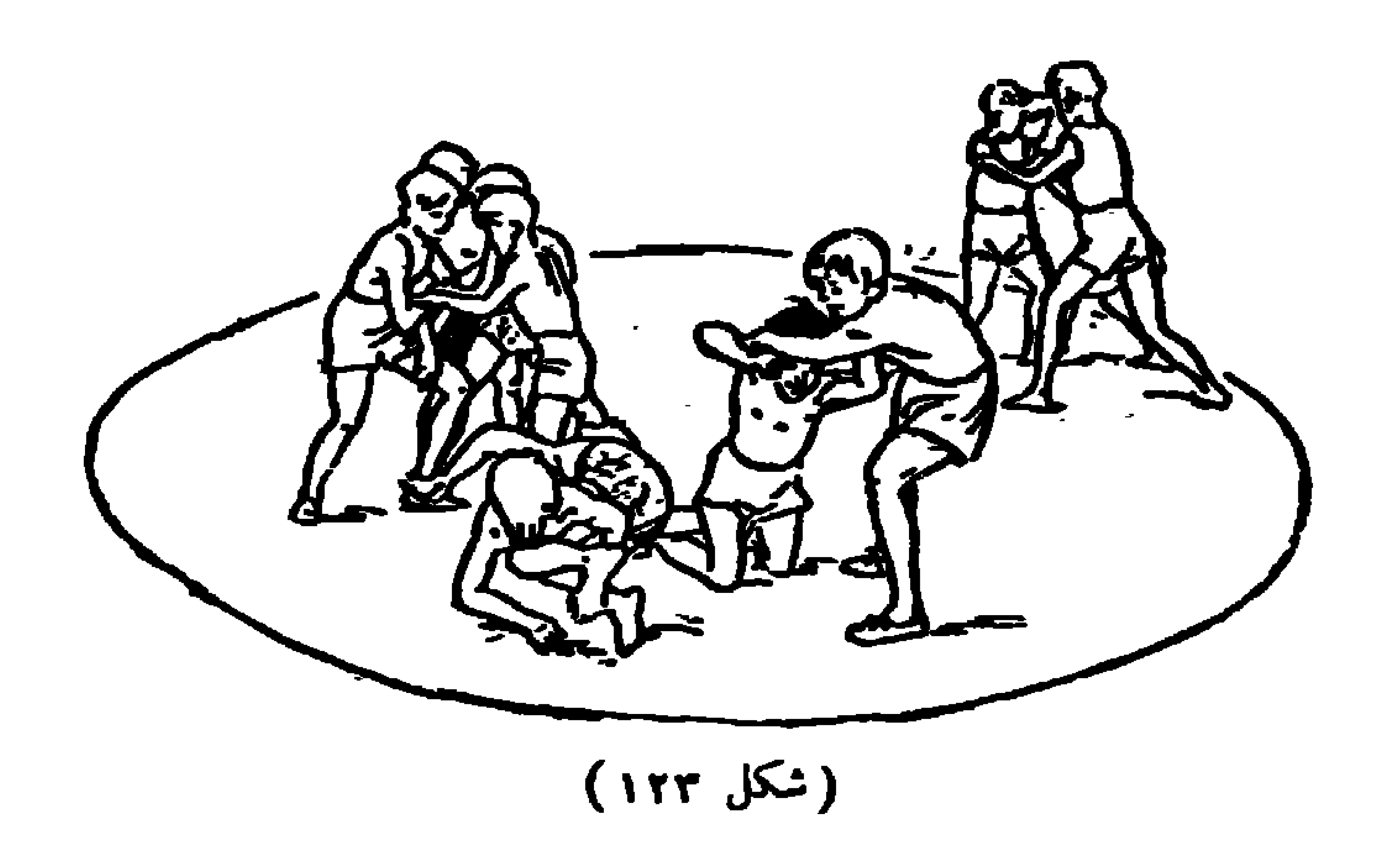
ويمكن التغيير فى هذه اللعبة بمحاولة دفع المنافس باستخدام العصا بدلا من الدفع باستخدام الكتف ومراعاة وقوف تلميذ ثالث ممسكاً بعصى أخرى فى وضع أفقى لتثبيت العصا المستخدمة فى الدفع كما فى الشكل (١٢٢) . والفائز هو الذى ينجح فى إجبار منافسه على التقهقر لخط معين .



(شكل ١٢٢)

— الخروج من الدائرة (بطل الدائرة) :

يقسم أفراد الصف الدراسى إلى عدة مجموعات زوجية ويتخذون أماكنهم داخل دائرة . عند سماع الإشارة يحاول كل من الزوجين إخراج منافسه من الدائرة كما فى الشكل (١٢٣) . والتلميذ الذى ينجح فى إخراج منافسه من الدائرة يعاود محاولة إخراج منافس آخر وهكذا . والفائز هو الذى يبقى فى الدائرة بمفرده (بطل الدائرة) . ويمكن ممارسة هذه اللعبة كمنافسة بين فريقين ويحاول كل فريق إخراج جميع أفراد الفريق المنافس خارج الدائرة .



(شكل ١٢٣)

– دخول الدائرة :

يمكن ممارسة اللعبة السابقة ولكن مع وقوف جميع التلاميذ خارج الدائرة ، ومحاولة كل تلميذ إجبار منافسه على دخول الدائرة . كما يمكن الممارسة بين فريقين ، والفريق الفائز هو الذى ينجح فى إدخال جميع أفراد الفريق المنافس داخل الدائرة .

– اختراق الحصار :

يشكل أفراد الصف الدراسى عدة دوائر ، وتقوم كل دائرة بتشبيك الأيدى . ويقف تلميذ فى منتصف كل دائرة . وعند سماع الإشارة يحاول تلميذ المنتصف اختراق الدائرة (اختراق الحصار) للخروج من الدائرة ، بينما يحاول أفراد الدائرة منعه من ذلك كما فى الشكل (١٢٤) .



(شكل ١٢٤)

ويمكن ممارسة اللعبة مع وجود أكثر من تلميذ فى المنتصف ، أو يكون هناك زميل لتلميذ المنتصف يقف خارج الدائرة ، ويحاول مساعدته من الخارج. ويمكن عند ممارسة اللعبة مع وجود مجموعة من التلاميذ فى المنتصف أن يقوم التلميذ الذى ينجح أولا فى الهروب من الدائرة أن يقوم بمساعدة بقية الزملاء من خارج الدائرة .

– الدفاع عن الكنز :

تقسم المجموعة إلى فريقين متساويين ، أحدهما مدافع والآخر مهاجم . ويقف المدافعون (من ٨ – ١٠ أفراد) فى دائرة قطرها حوالى من ٥ – ٦ م مع وجود كرة طبية (الكنز) فى منتصف الدائرة . ويحاول الفريق المهاجم الذى يقف خارج الدائرة الحصول على الكرة الطبية الموجودة فى منتصف الدائرة – أى الحصول على الكنز ، والخروج من الدائرة ، مع ملاحظة عدم تمرير الكرة فيما بينهم بطريقة الرمى بل يجب حملها والجرى بها أو تسليمها للزميل يداً بيد . ويحاول الفريق المدافع منعهم من الاستحواز على الكنز . وعند نجاح الفريق المهاجم فى الحصول على الكنز والخروج من الدائرة ، تكرر اللعبة مع تغيير دور كل فريق بحيث يصبح المهاجم مدافعاً ، والمدافع مهاجماً . والفريق الفائز هو الذى ينجح فى الدفاع عن الكنز لفترة تزيد عن الفريق الآخر .

ويمكن ممارسة هذه اللعبة مع وجود أكثر من كرة طبية (٣ أو ٤ كرات مثلا) ، والفريق الفائز هو الذى ينجح فى إخراج عدد ممكن من الكرات فى فترة معينة .

– نفى المنافسين :

يقسم الملعب إلى أربعة أقسام متساوية مع تقسيم كل ملعب إلى نصفين . ويقسم تلاميذ الصف الدراسى بالتساوى على هذه الأقسام الأربعة بحيث تقف كل مجموعة فى أحد نصفى كل قسم . وعند سماع الإشارة يحاول كل تلميذ نفى المنافسين الموجودين فى قسمه لنصف الملعب الآخر كما فى الشكل (١٢٥) ،

وذلك بإجبارهم على لمس أرض نصف الملعب الآخر بأى جزء من الجسم . والفائز هو الذى ينجح فى البقاء بمفرده فى نصف الملعب الأول .

(شكل ١٢٥)

(شكل ١٢٦)

كما يمكن التغيير فى اللعبة بوقوف جميع أفراد المجموعة فى النصف الأول من الملعب ، ويحاول كل منهم نفى منافسيه للقسم الثانى ، كما يحاول كل تلميذ فى القسم الثانى نفى جميع منافسة للقسم الثالث وهكذا حتى القسم الثامن كما فى الشكل (١٢٦) .

وهكذا يجرى الكفاح من قسم لآخر حتى لا يبقى فى النهاية إلا تلميذ واحد فى كل قسم من الأقسام السبعة وبذا يتحدد ترتيب أفراد كل مجموعة .

ويجب على المدرس مراعاة الحد من الخشونة الزائدة بين اللاعبين ، واختيار مكان مناسب للعب لضمان عوامل الأمن والسلامة .

— صراع الديكة :

يقسم الصف الدراسى إلى مجموعات مواجهة على هيئة صفوف وتقوم كل مجموعة بتشبيك الأيدى والوقوف على قدم واحدة . عند سماع الإشارة يحاول كل فرد من أفراد كل مجموعة الوثب على قدم واحدة ومحاولة دفع المنافس المواجه من المجموعة الأخرى لإجباره على أن يلمس الأرض بقدمه المرفوعة كما فى الشكل (١٢٧) . ويراعى عند التكرار تغيير القدم المرفوعة .



(شكل ١٢٧)

ويمكن ممارسة هذه اللعبة بمحاولة كل فرد دفع زميله لإجباره على عبور خط معين ، كما يمكن الممارسة بمنافسة زميلين ضد زميل واحد يتميز بالقوة والرشاقة .

— الرجل الحجرى :

يقسم تلاميذ الصف الدراسى إلى مجموعات يتراوح عدد كل مجموعة ما بين ١٠ — ١٤ تلميذاً ، ويجلسون فى دائرة مع تلاصقهم جنباً إلى جنب ومراعاة وجود مسافة صغيرة فى المنتصف ، ويقف فى كل دائرة أحد التلاميذ الذى يقف متحجراً ، ويقوم بالسقوط أماماً أو خلفاً ويحاول تلاميذ الدائرة منعه من السقوط وإعادة دفعه إلى أعلى براحتى اليدين كما فى الشكل (١٢٨) . والتلميذ الذى يفشل فى دفع لاعب المنتصف (الرجل الحجرى) عالياً يقوم بتغيير مكانه معه .

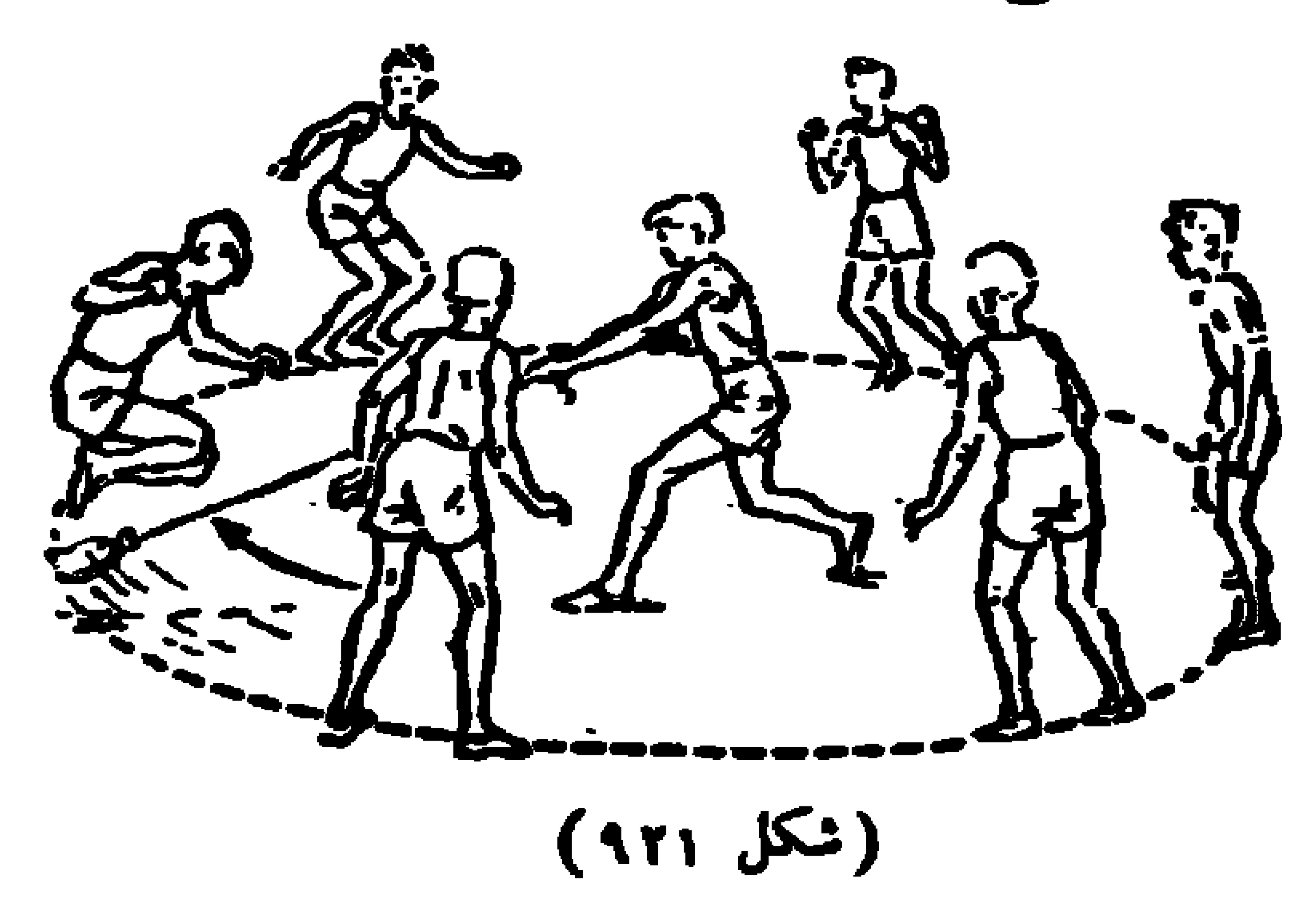


(شكل ١٢٨)

— الدائرة الوثابة :

يقسم تلاميذ الصف الدراسى إلى عدة دوائر متوسطة العدد ، ويقف فى المنتصف أحد التلاميذ ممسكا بحبل فى نهايته ثقل (كيس حب أو كرة صغيرة مثلا) . عند سماع الإشارة يقوم لاعب المنتصف بدوران الحبل بحيث يلمس الثقل الموجود فى نهايته أرض الملعب ، ويقوم تلاميذ الدائرة بالوثب عالياً

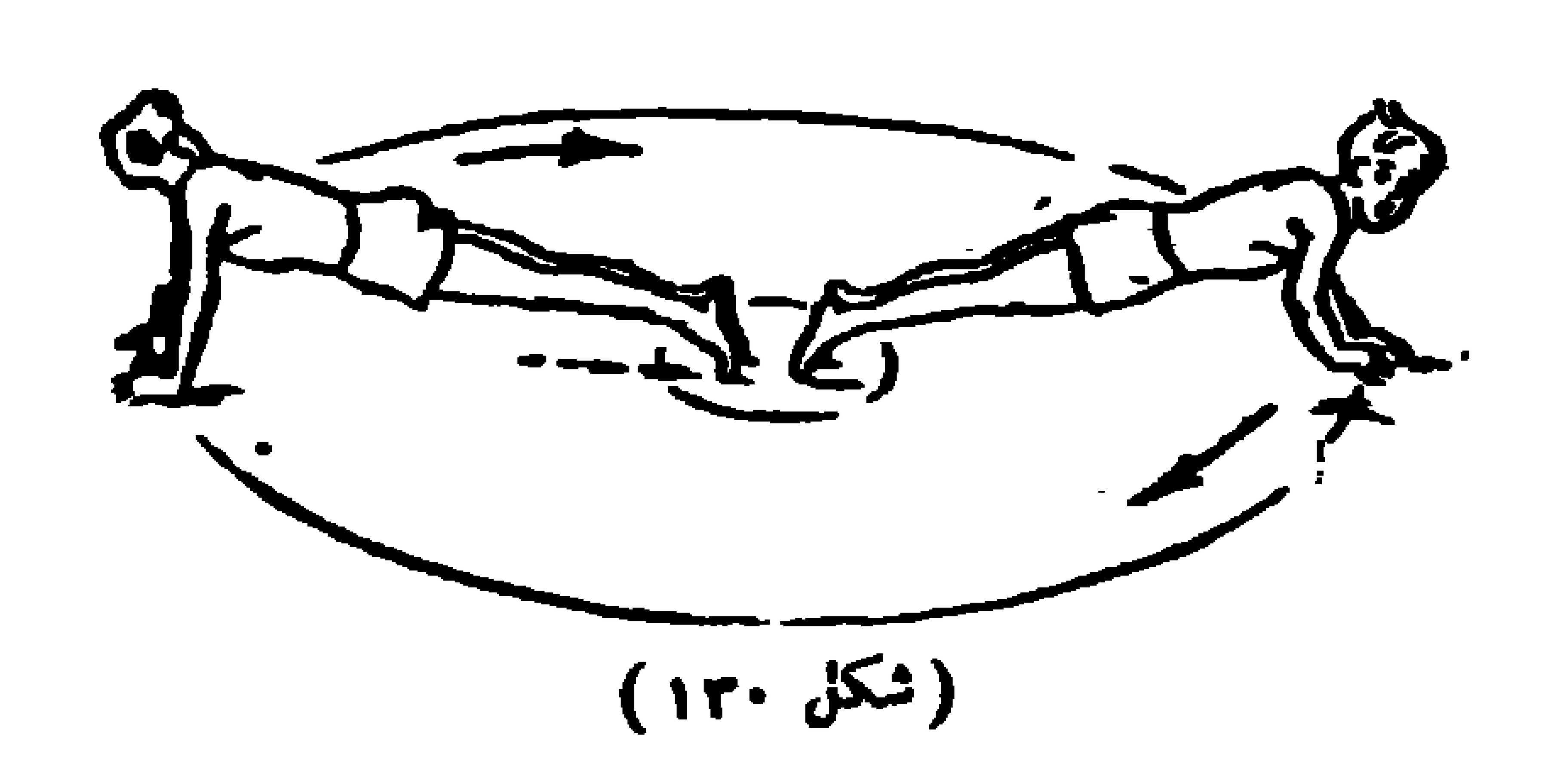
لمحاولة تفادى لمس الحبل كما فى الشكل (١٢٩) — وعند ملامسة الحبل لأى تلميذ يقوم بتغيير مكانه مع لاعب المنتصف .



(شكل ١٢٩)

— الطاحونة :

يقسم تلاميذ الصف الدراسى إلى أزواج ، ويقوم كل زوج باتخاذ وضع الانبطاح المائل والظهر مواجه للزميل بحيث تكون هناك مسافة ضئيلة بين كل زميل وآخر كما فى الشكل (١٣٠) .



(شكل ١٣٠)

عند سماع الإشارة يحاول كل زميل التحرك باليدين جانبًا فى اتجاه عقرب الساعة لمحاولة العودة لنقطة البداية قبل الزميل الآخر ، مع مراعاة ضرورة تحديد نقطة البداية بعلامة معينة لضمان صحة تحديد الفائز .

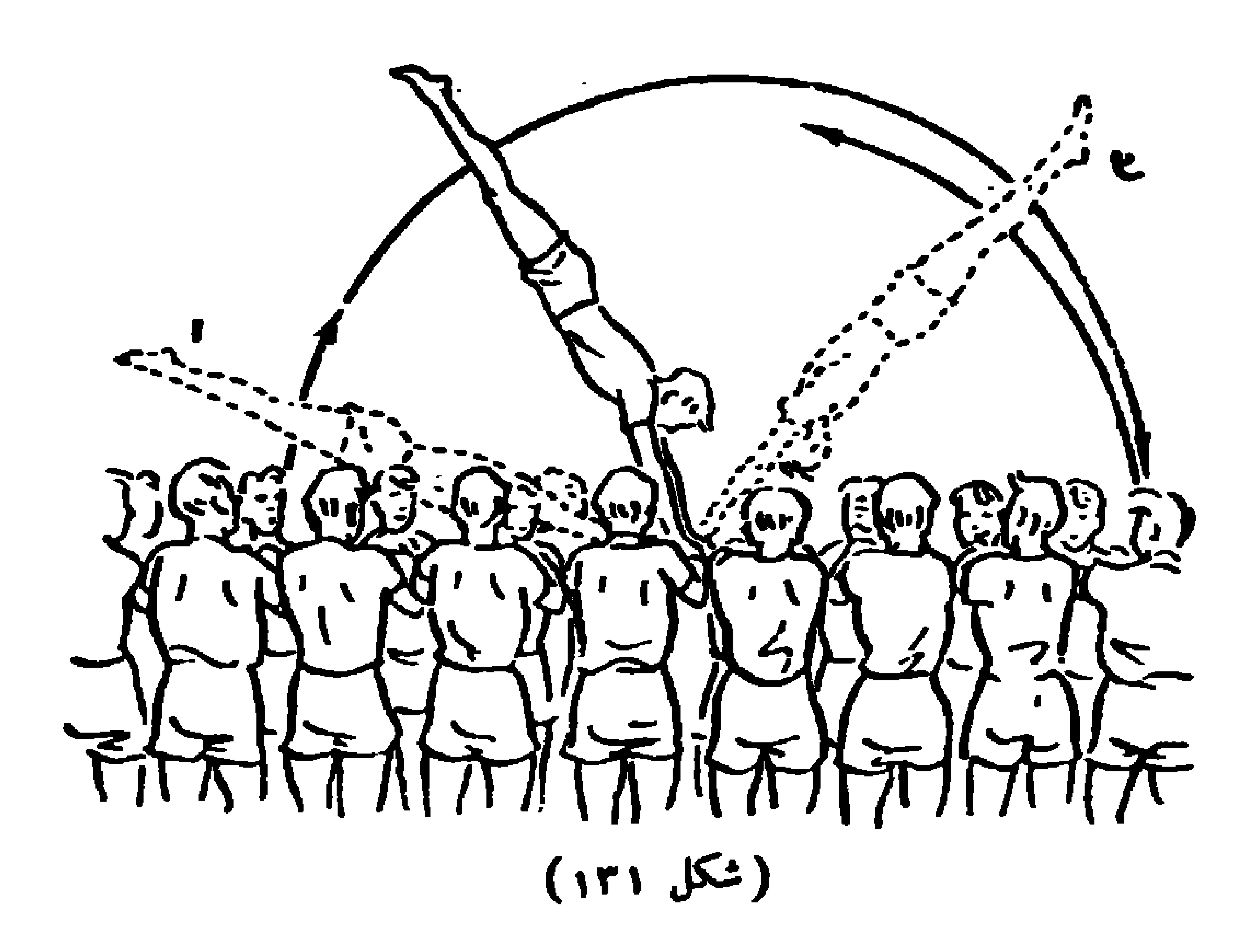
كما يمكن الممارسة لأربعة لاعبين بدلا من اثنين ومحاولة كل منهم سرعة إلى العودة مكانه الأصلى أو محاولة كل منهم اللحاق بزميله الجانبى ولمسه .

ويمكن الممارسة على صورة منافسة بين الفرق ، إذ يكون كل فريق دائرة من أربعة تلاميذ . وعند سماع الإشارة يحاول أفراد لكل دائرة الدوران من وضع

الانبطاح المائل ، والفريق الفائز هو الذى ينجح فى العودة إلى مكانه الأصلى قبل الدوائر الأخرى .

– دق الناقوس (الجرس) :

يقسم تلاميذ الصف الدراسى إلى صفوف زوجية مواجهة ، مع تشبيك الأيدى أمام الصدر ويتراوح عدد كل صف ما بين ١٠ – ١٢ تلميذاً . يرقد أحد التلاميذ على أيدى الزملاء مع قبضه على يدى التلميذين الواقفين فى منتصف كل صف (كما فى المسك على جهاز العقلة) . يقوم الزملاء الحاملون للتلميذ بأرجحته عالياً لعدة مرات مع محاولته فى كل مرة الوصول لوضع الوقوف على اليدين ثم النزول خلفاً (أى عمل حركة تشبه حركة دقة الناقوس) كما فى الشكل (١٣١) .

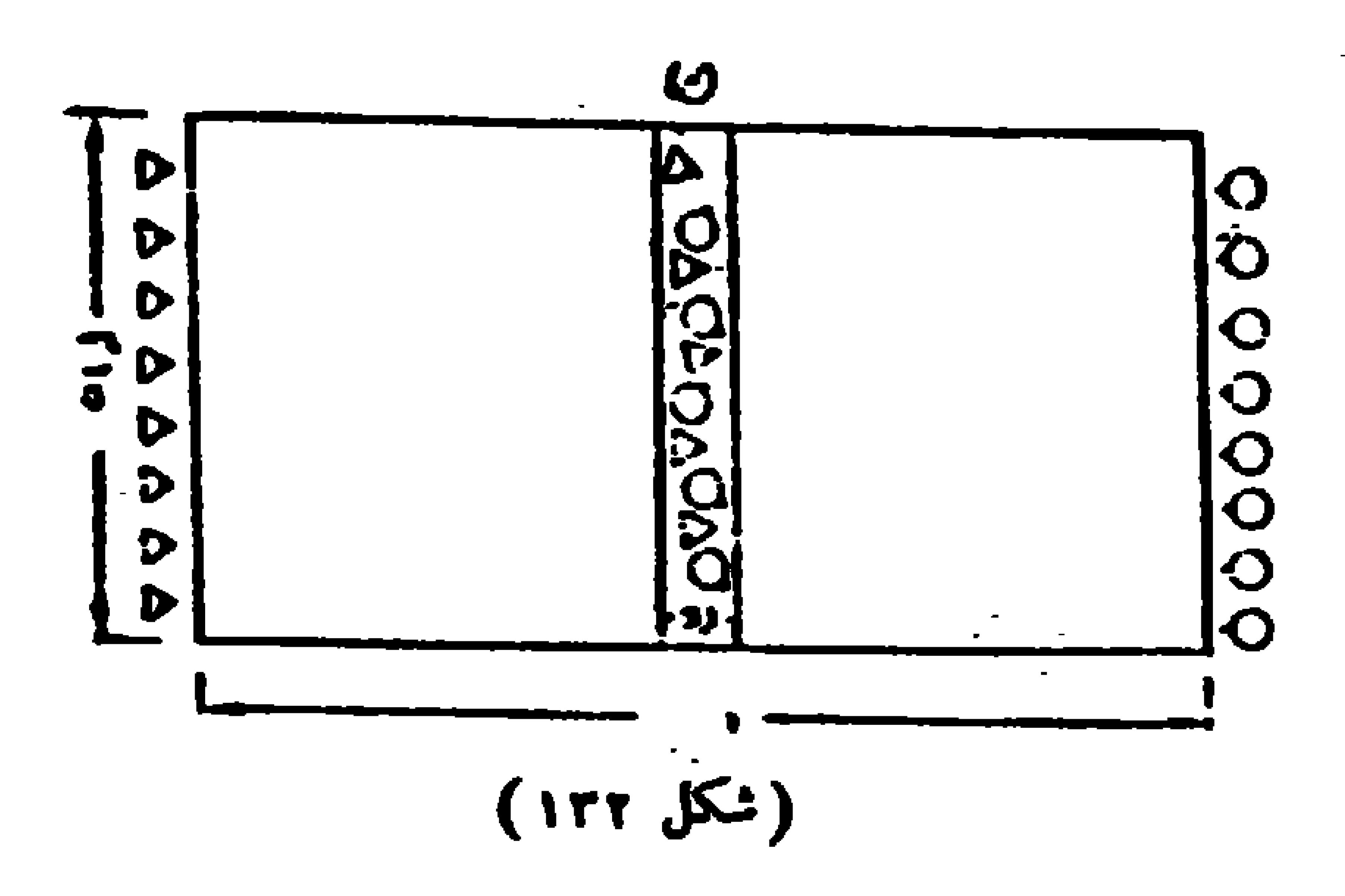


(شكل ١٣١)

– مساعدة الجرحى :

يرسم ملعب مساحته ١٥×٣٠ م ، ويقسم أفراد الصف الدراسى إلى فريقين ، ويقف كل فريق خارج الخط النهائى لكل من نصفى الملعب . يرسل كل فريق ثلث أفراده للجلوس أو الرقود فى المساحة المحددة بمنتصف الملعب كما فى (الشكل ١٣٢) ويقومون بتمثيل دور الجرحى .

عند سماع الإشارة يحاول كل فريق سرعة الجرى والتعاون فى حمل أفراده



(شكل ١٣٢)

ونقلهم لنهاية الملعب . والفريق الذى ينجح فى نقل جرحاه أولا يعتبر فائزاً .

ويمكن تقسيم الصف الدراسى إلى أربعة صفوف بدلا من اثنين . وتعتبر هذه اللعبة التى تجمع بين الجرى السريع ثم حمل ثقل والجرى به من أحسن ألعاب التقوية بالإضافة إلى قيمتها من الناحية التربوية ، إذ تهدف لتربية سمة التعاون ومساعدة الضعيف ، الأمر الذى يجب على مدرس التربية الرياضية الإشارة إليه .

الباب الثالث

التنس

الفصل الأول — مقدمة تاريخية .

الفصل الثانى — المهارات الحركية الأساسية .

الفصل الثالث — خطط اللعب .

الفصل الرابع — القانون الدولى للعبة التنس .

الفصل الأول

مقدمة تاريخية

بالرغم من الغموض الذى يحيط بنشأة لعبة «التنس» ، إلا أن الآراء تكاد تتفق على أنها لعبة مشتقة من اللعبة الفرنسية القديمة **Jeu de la Çourte Paume** مثلها فى ذلك مثل معظم ألعاب المضرب والكرة . وكان النبلاء يمارسونها فى حوالى القرن الثالث عشر . وفى البداية كان يستخدم «كف اليد» لضرب الكرة ثم عم استخدام المضارب فى حوالى القرن الخامس عشر . ولم تتميز هذه اللعبة بالطابع التنافسى بقدر ما كانت لعبة ترويحية للطبقة الحاكمة السائدة . وقد أنشأ النبلاء فى فرنسا الكثير من المبانى لممارسة هذه اللعبة وأطلقوا عليها اسم « بيوت لعب الكرة » .

وكانت نقاط اللعب المستخدمة فى ذلك الوقت تشبه إلى حد كبير النقاط المستخدمة حالياً فى لعبة التنس ، وقد تم اقتباسها من تقسيم الساعة الزمنية إلى أربعة أقسام فكان العدد الأول هو ١٥ (نسبة إلى ¼ ساعة) ، والعدد الثانى هو ٣٠ والعدد الثالث هو ٤٥ ، والعدد الرابع هو ٦٠ أى ساعة كاملة ويعنى كسب الشوط .

وقد انتشرت هذه اللعبة فى غرب ووسط أوربا حتى كانت «حرب الثلاثين» المشهورة فانصرف الناس عن ممارستها وتحولت «بيوتات لعب الكرة» إلى أماكن للهو والرقص .

ويذكر المؤرخون أن الإنجليز مارسوا هذه اللعبة الفرنسية القديمة فى حوالى

أوائل القرن الخامس عشر وأطلقوا عليها مصطلح « التنس Tennis » . ويعزى استخدام الإنجليز لهذا المصطلح – كما يردد البعض – إلى سماع الإنجليز للاعبين الفرنسيين يكررون – فى أثناء ممارستهم للعبتهم القديمة – ترديد الكلمة الفرنسية tenez وتعنى « احترس » ، فاعتقد الإنجليز – نظرا لجهلهم باللغة الفرنسية – أن هذا هو الاسم الذى يطلق على اللعبة ، وأخذوا فى ترديد هذا المصطلح باللغة الإنجليزية وينطقونه Tennis .

وقد انتشرت هذه اللعبة فى إنجلترا ومارسوها فى الهواء الطلق بدلا من الصالات الداخلية فى المنازل . وفى حوالى نهاية القرن السابع عشر تفرعت هذه اللعبة إلى أنواع متعددة من الألعاب المشابهة مثل « التنس الملكى Royal Tennis والأسكواش وما إلى ذلك . ثم مالبثت هذه الألعاب أن فقدت بهجتها لأسباب متعددة وانصرف الناس عن ممارستها .

وفى حوالى عام ١٨٧٤ قام الإنجليزى « ونجفيلد Wingfield بابتكار لعبة مطورة من الألعاب السالفة الذكر وسجل ابتكاره فى مكتب تسجيل الاختراعات بلندن تحت اسم Sphairistike وهو مصطلح مشتق من اللغة اليونانية ويعنى « فن ضرب الكرة » .

وكثرت المناقشات حول هذه اللعبة وأدخلت عليها بعض التعديلات . وفى مارس ١٨٧٥ أجريت مباراة تجريبية لهذه اللعبة بعد تعديل قواعدها وأطلق عليها مصطلح Lawn Tennis نسبة إلى الملاعب المزروعة بالنخيل . واحتضن نادى « إنجلترا للكروكية » هذه اللعبة وعهد إلى أحد أعضائه ويدعى « مارشال Marshall مهمة إعادة صياغة قوانين هذه اللعبة وتطويرها . وقد قام بهذه المهمة على خير وجه ، ووضع معظم القواعد الأساسية التى مازالت سارية حتى الآن . وفى ٩ يونيو ١٨٧٧ أقيمت فى « ويمبلدون » بإنجلترا أول بطولة لهذه اللعبة طبقاً للقواعد المعدلة . وفى عام ١٩١٣ تم تشكيل الاتحاد الدولى للتنس Interantional Lawn-Tennis Federation فى الاجتماع الذى عقد « بباريس » .

ومنذ ذلك الوقت أخذ على عاتقه مسئولية النهوض بهذه اللعبة والإشراف عليها ويضم الاتحاد الدولى للتنس حالياً حوالى ٧٩ دولة .



(شكل ١)
التنس قديماً

الفصل الثانى

المهارات الحركية الأساسية

تنقسم المهارات الحركية الأساسية فى التنس إلى ما يلى :

١ — القبضة .

٢ — وضع الاستعداد .

٣ — حركات القدمين .

٤ — الضربات .

١ — القبضة

إن القبض على المضرب بطريقة صحيحة من أهم العوامل التى تسهم فى حسن أداء مختلف الضربات فى التنس . وهناك طرق متعددة للقبض على المضرب . ويذكر بطل التنس الأسبق « بدج Budge أن معظم الأبطال المعروفين يقبضون على المضرب بطريقة معينة يطلق عليها مصطلح « القبضة الشرقية[1] Eastern Grip وتكمن مميزات هذه القبضة فى إمكان السيطرة الكاملة للاعب على المضرب مع القدرة على ضرب الكرة بقوة وخاصة بالنسبة للضربات الأمامية ، بالإضافة إلى ذلك سهولة التغيير الطفيف فى وضع أصابع اليد لحسن أداء الضربات الخلفية وضربات الإرسال .

(١) يطلق على القبضة الشرقية المصطلح الألمانى Hammergriff ويعنى « قبضة المطرقة » نسبة إلى أن اللاعب يقبض على المضرب كما يقبض النجار أو الحداد على المطرقة .

وينبغى على اللاعب مراعاة النقاط التالية عند القبض على المضرب بهذه الطريقة :

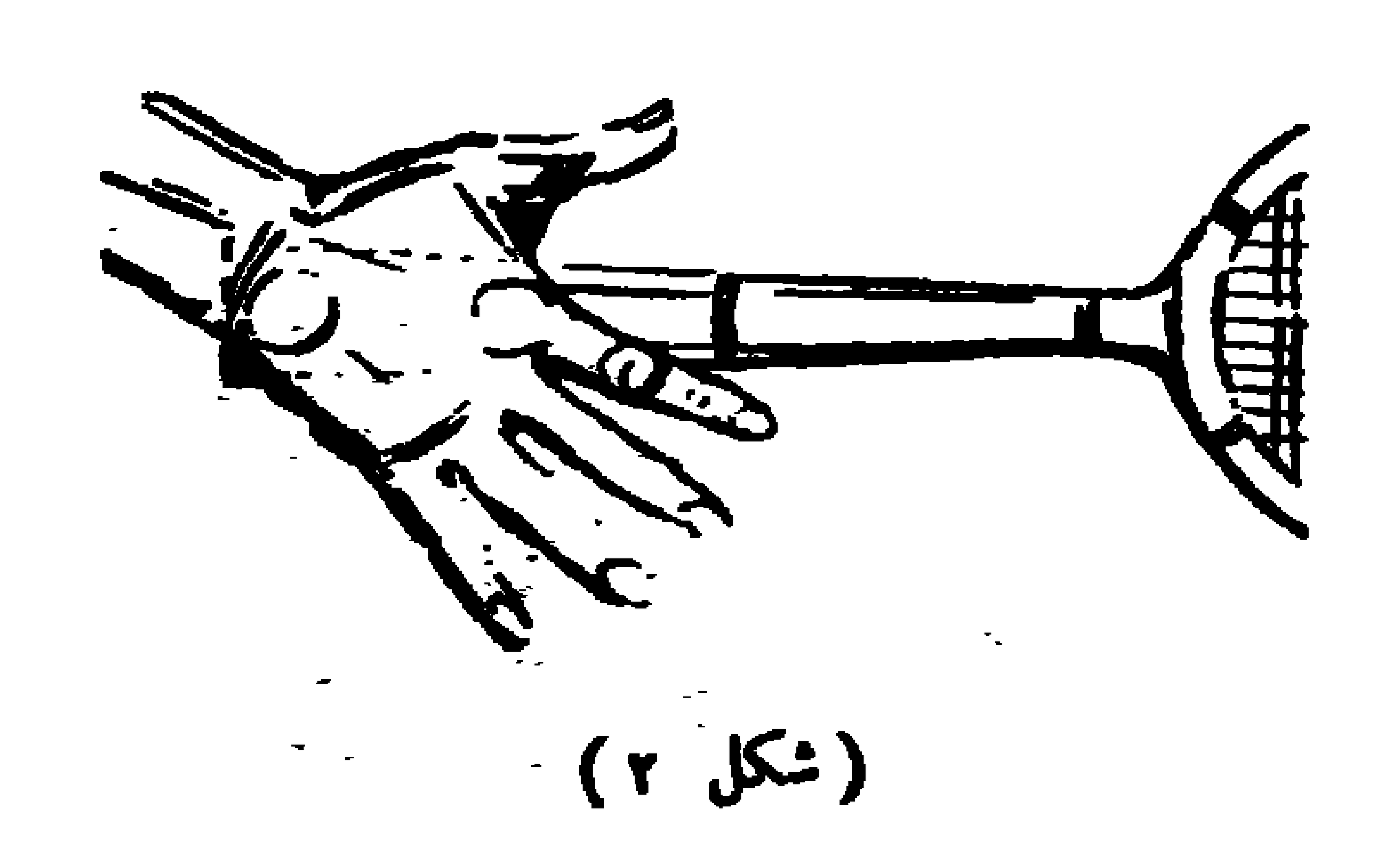
– توضع اليد اليمنى بجوار المضرب وملاصقة له مع مراعاة ابتعاد الأصابع عن بعضهم، وأن تكون راحة اليد فى مواجهة الجزء السفلى لقبضة المضرب مع السيطرة عليه بواسطة الجزء النهائى لليد (فيما قبل الرسغ) وقاعدة الأصبع الإبهام ، كما فى الشكل (٢) .

– تثنى الأصابع للقبض على المضرب بحيث يمتد الأصبع الإبهام حول السطح الداخلى لقبضة المضرب (القريب من جسم اللاعب) . وتلتف بقية الأصابع فى الناحية الأخرى حول قبضة المضرب وإلى أسفلها، مع مراعاة وجود مسافة بين الأصبع السبابة والأصبع الوسطى كما فى الشكل (٣) .

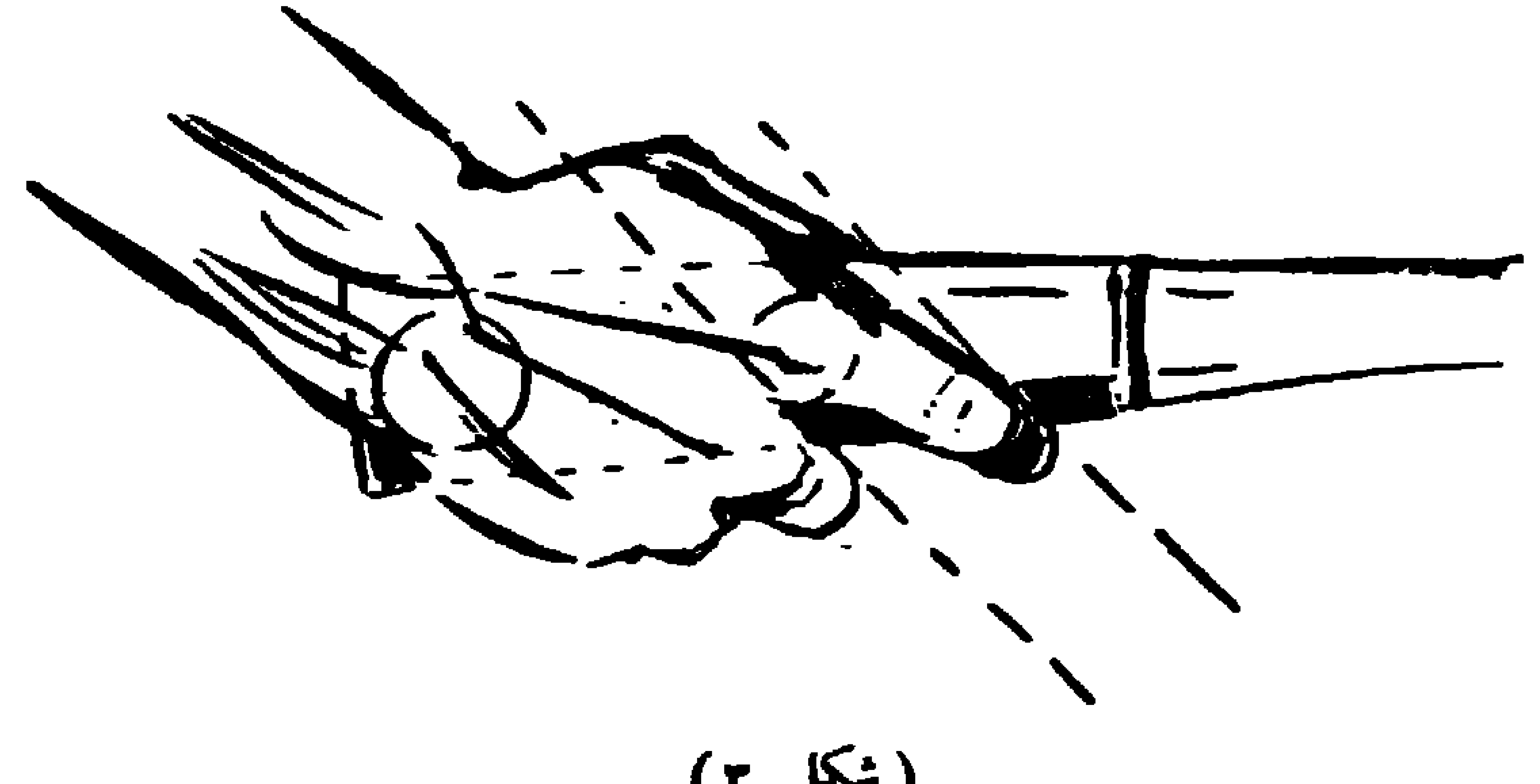
ويجب مراعاة أن المسافة المحصورة بين الأصبع الإبهام والأصبع السبابة تشبه الرقم (٧) وذلك فوق السطح العلوى لقبضة المضرب كما فى الشكل (٤) .

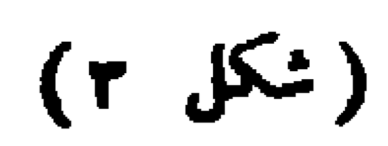
– ويجب مراعاة أن الأصبع الإبهام يلتف حول المضرب بحيث يستقر ملاصقاً للأصبع الوسطى ويمتد لمسافة تختلف تبعاً لحجم قبضة يد كل لاعب كما فى الشكل (٥) .

وتستخدم هذه الطريقة السالفة الذكر فى القبض على المضرب عند أداء الضربات الأرضية الأمامية . أما عند القيام بأداء الضربات الخلفية أو ضربات

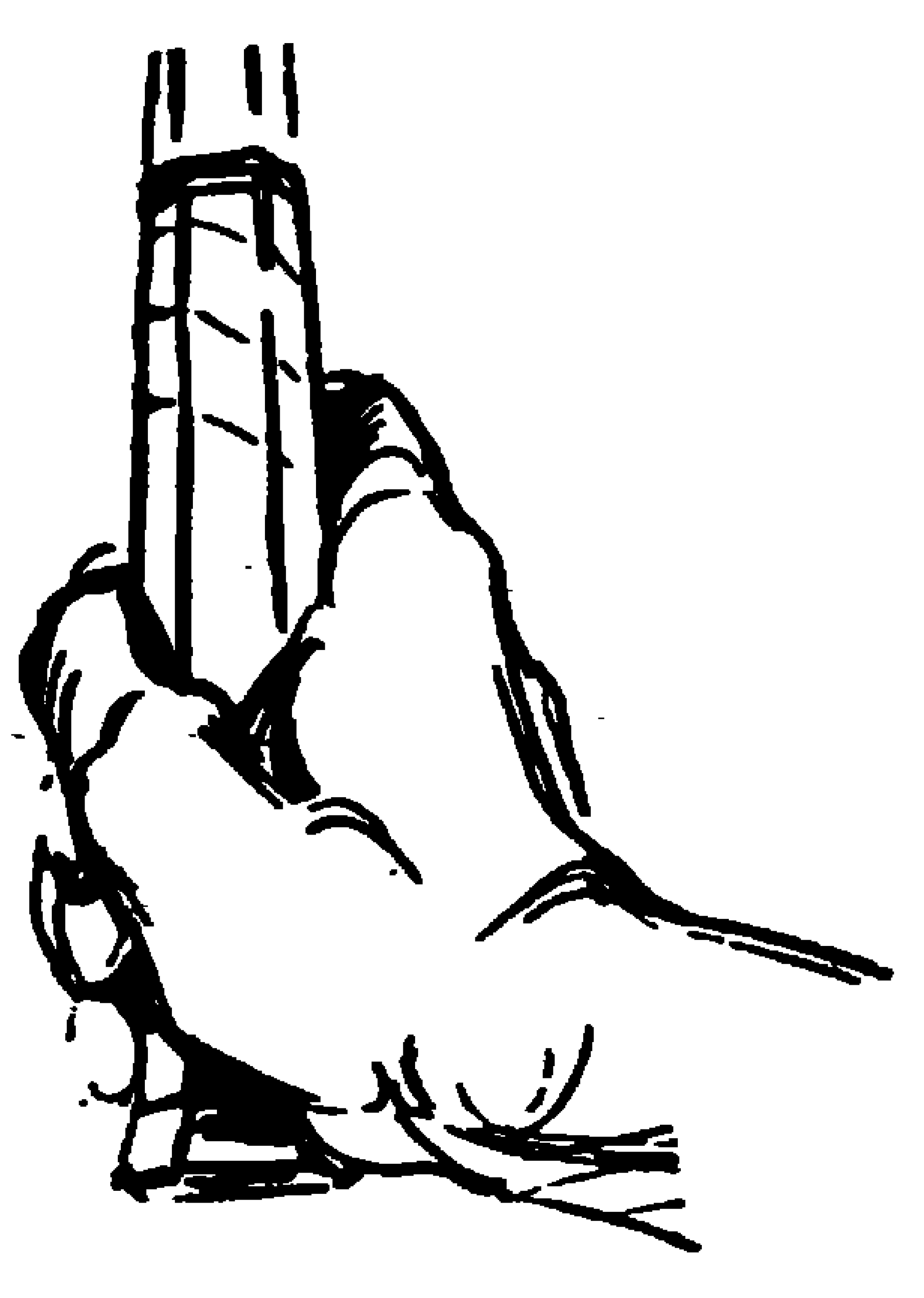


(شكل ٢)

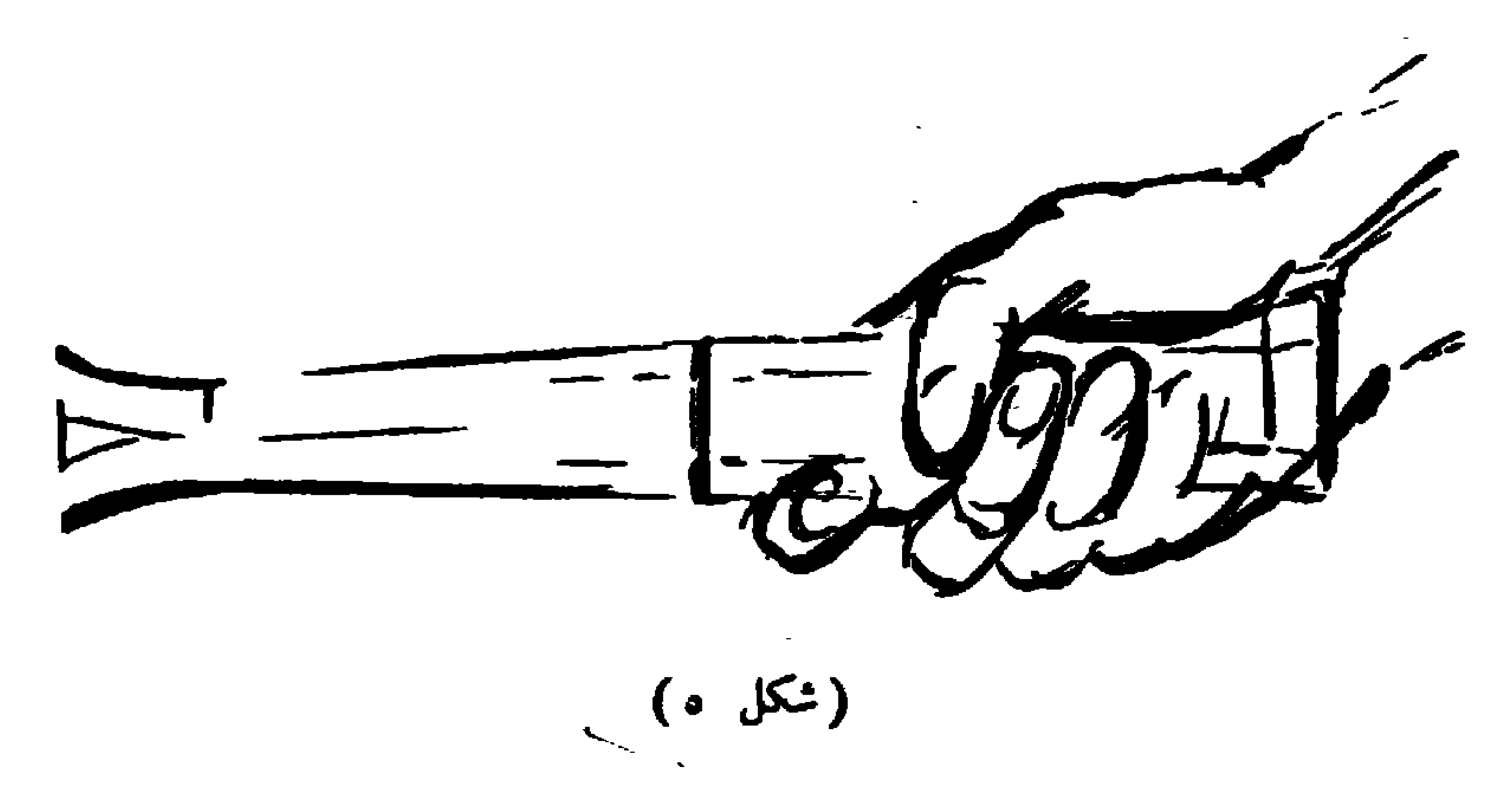




(شكل ٣)

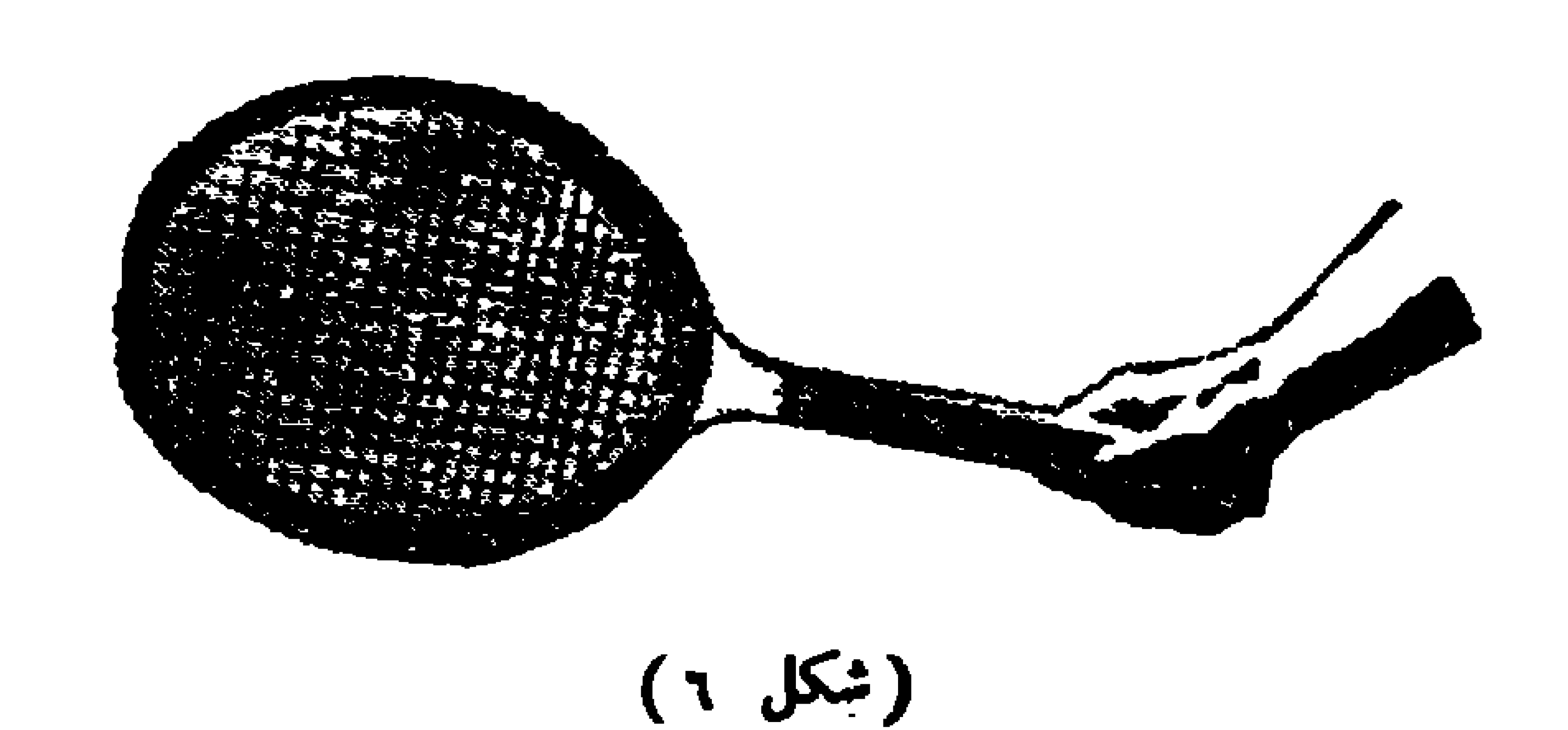


(شكل ٤)



(شكل ٥)

الإرسال فيفضل تغيير وضع الأصبع الإبهام بحيث يبتعد بعض الشىء عن الأصبع الوسطى كما فى الشكل (٦) .



(شكل ٦)

٢ ـ وضع الاستعداد

وضع الاستعداد هو الوضع الذى يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة بحيث يسمح له بسرعة الاستجابة والتحرك لأى اتجاه . ويجب مراعاة اتخاذ اللاعب لهذا الوضع دائماً عقب قيامه بضرب الكرة . ويجب ملاحظة النقاط التالية : انظر شكل (٧) .



(شكل ٧)

ـ يقف اللاعب مواجهاً للشبكة مع الاحتفاظ بارتخاء الجسم .

ـ تكون القدمان متباعدتين ومتوازيين ، وبينهما مسافة تسمح بالراحة والتوازن الجيد للاعب مع انثناء طفيف للركبتين ، وميل ثقل الجسم قليلا على أطراف الأصابع .

ـ يقبض اللاعب على مضربه بالطريقة الصحيحة باليد اليمنى (والعكس بالنسبة للاعب الأيسر) ، مع حمله عبر الجسم فى وضع تأهب . ويساعد الأصبع الإبهام والأصبع السبابة لليد اليسرى (اليد الحرة) فى حمل المضرب فى منطقة عنق المضرب ، مع مراعاة تميز القبضة بقدر من الارتخاء .

ـ يتجه النظر نحو اللاعب مع المنافس التركيز بصفة خاصة على الكرة .

٣ – حركات القدمين

تعتبر حركات القدمين من أهم العوامل التي تسهم في نجاح اللاعب في أداء مختلف الضربات في لعبة التنس . ففي كثير من الحالات يقوم اللاعب بالتحرك بمختلف الاتجاهات لمحاولة استقبال الكرة وإرجاعها ، نظراً لأن الفرصة لا تسنح للاعب دائماً باتجاه الكرة مباشرة إلى المكان الذي يقف فيه .

ولذا فكثير ما يقوم اللاعب باستخدام حركات القدمين في التحرك لمحاولة حسن استقبال الكرة مع أخذ خطوات تمايز في طولها وسرعتها طبقا لطول المسافة التي يجب عليه أن يقطعها لكي يصل إلى النقطة التي تسمح له بأن تكون الكرة في متناول ضرباته .

وتتلخص أهم حركات القدمين التي يقوم بها اللاعب في غضون المباراة كما يلي :

(ا) حركات القدمين لاستقبال الكرات القريبة القادمة على جانبي الجسم.

(ب) حركات القدمين لاستقبال الكرات القـــادمة في اتجاه الجسم مباشرة .

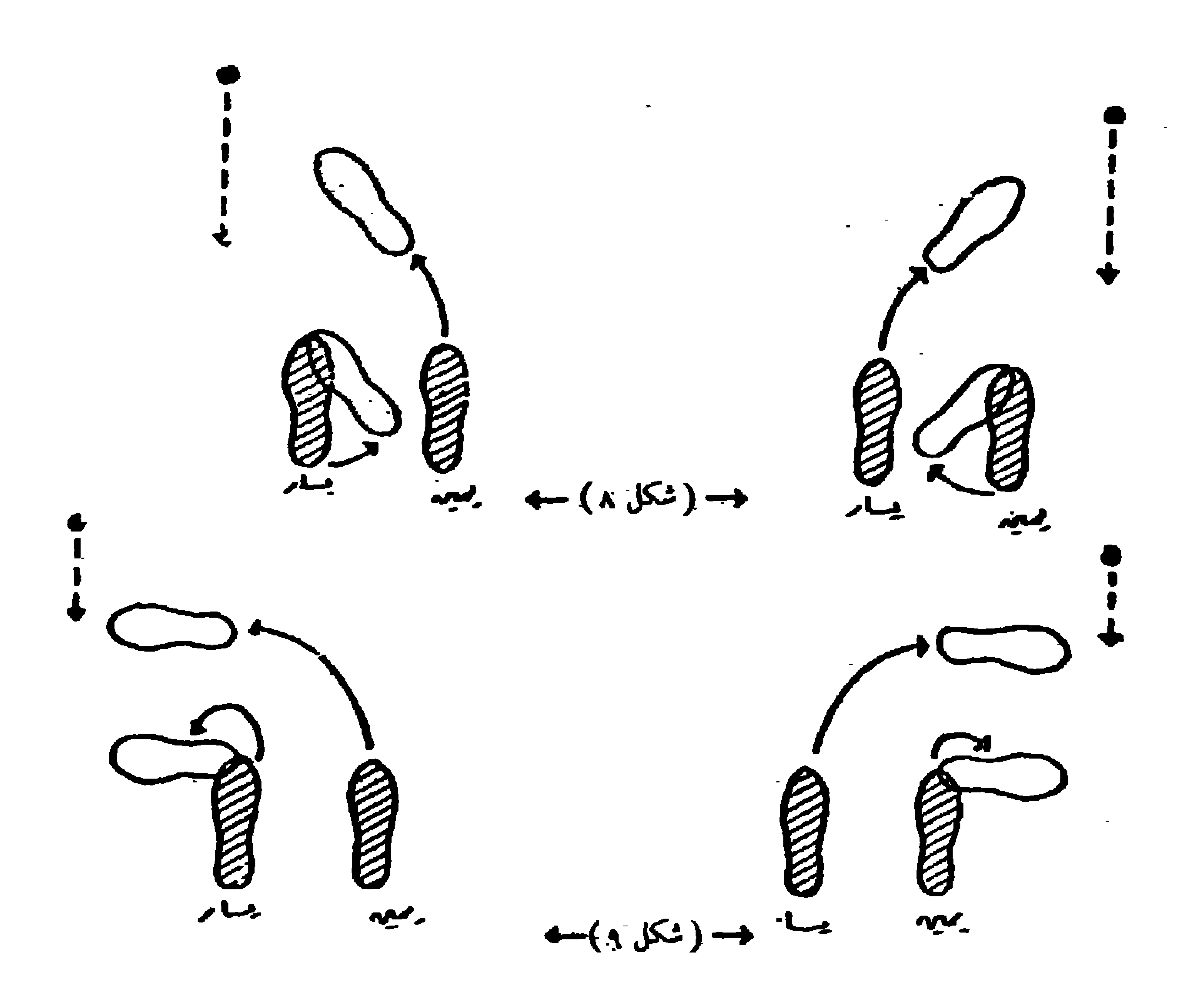
(حـ) حركات القدمين لاستقبال الكرات القصيرة .

(د) حركات القدمين لاستقبال الكرات الطويلة العالية .

(ا) استقبال الكرات القريبة القادمة على جانبي الجسم :

١ – عند استقبال الكرات القريبة القادمة على جانبي الجسم يقوم اللاعب بدوران القدم القريبة من الكرة مع أخذ خطوة بالقدم البعيدة عن الكرة كما في الشكل (٨) .

٢ ــ عند استقبال الكرات القريبة القادمة على جانبي الجسم والموازية لخط الجانب يقوم اللاعب بتحريك القدمين كما فى الشكل (٩) .



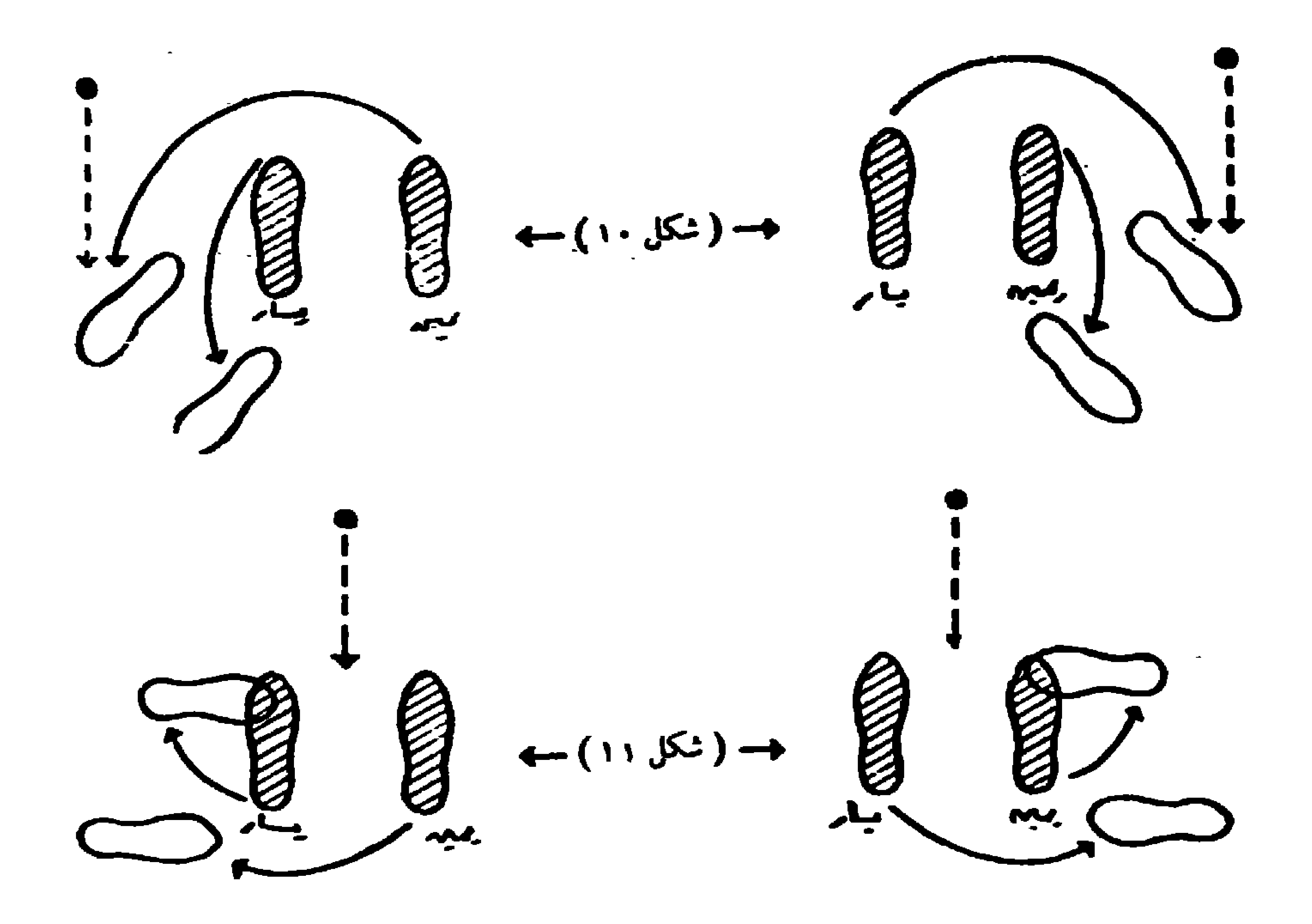
(شكل ٨)

(شكل ٩)

٣ ــ لاستقبال الكرات القريبة التى تسقط للخلف قليلا يقوم اللاعب بتحريك القدمين كما فى الشكل (١٠) .

(ب) ــ استقبال الكرات القادمة فى اتجاه الجسم :

فى هذه الحالة يقوم اللاعب بتحريك القدم اليمنى خلفاً وفى اتجاه خط الجانب الأيسر وذلك فى نفس الوقت الذى تدار فيه القدم اليسرى تجاه اليسار وذلك فى حالة استخدام الضربة الأمامية . والقيام بعكس ذلك فى حالة استخدام الضربة الخلفية كما فى الشكل (١١) .



وفى بعض الأحيان يقوم اللاعب بالتحرك أماماً بنفس الطريقة السابقة لملاءمة خطواته للوصول للكرة . وعموماً تتحدد إمكانية استخدام هذه الطريقة تبعاً لسرعة الكرة القادمة .

(ح) استقبال الكرات القصيرة :

فى تلك الحالة يجب على اللاعب سرعة الجرى لمحاولة الوصول للكرة ولكى يستطيع اللاعب تغيير وضع جسمه للوضع الجانبى المناسب لضرب الكرة ينبغى عليه القيام بدوران قدمه الخلفية لحوالى ٩٠ درجة فى نفس لحظة قيامه بأداء الخطوة الأخيرة مما يسمح له بإيقاف حركة التقدم للأمام .

أما إذا كان لدى اللاعب المزيد من الوقت للحاق بالكرة فيمكنه الاقتراب من الكرة بالجرى الجانبى (فى تلك الحالة يشير الكتف الأيسر أو الأيمن للشبكة) مع اتخاذ جسمه لوضع الاستعداد لضرب الكرة بواسطة قيامه بأداء خطوة متقاطعة .

د ــ استقبال الكرات العالية :

تتميز الكرات الطويلة التى تجبر اللاعب على الرجوع خلفاً بصعوبتها . ومن الخطأ محاولة اللاعب الجرى لنقطة ارتداد الكرة، بل ينبغى عليه الجرى قطرياً لمحاولة الوصول خلف نقطة الارتداد لكى يستطيع القيام بحركة دوران أمامية وضرب الكرة .

ويجب على اللاعب عند قيامة ببدء عملية الجرى أن يقوم بأخذ خطوة قصيرة بالقدم الخلفية مما يسمح له بحسن تغيير ثقل جسمه تجاه ناحية الجرى . مع ملاحظة محاولة القيام بأقل عدد ممكن من الخطوات والحركات لمحاولة الوصول للوضع الصحيح لضرب الكرة .

وينبغى على اللاعب مراعاة الإبطاء فى حركة الجرى قبل الوصول للكرة للمساعدة فى عملية التحكم فى تغيير وضع الجسم إلى الوضع الصحيح المناسب لضرب الكرة .

ويجب مراعاة النقاط الهامة التالية بالنسبة لحركات القدمين .

١ ــ ضرورة اتخاذ اللاعب لوضع الاستعداد عند قيام منافسه بضرب الكرة .

٢ ــ عند بداية الجرى ينبغى نقل مركز ثقل الجسم لاتجاه الجرى للمساعدة فى تحريك القدم البعيدة عن الكرة والتى يبدأ بها اللاعب أول حركاته .

٣ ــ يحسن الجرى بخطوات قصيرة سريعة مع الإبطاء قبل الوصول للكرة بمسافة صغيرة للمساعدة فى تغيير وضع الجسم للوضع الجانبي لضرب الكرة .

٤ ــ يجب أن تلامس القدمان الأرض فى لحظة ضرب الكرة للإسهام فى إعطاء الضربة المزيد من القوة .

ويجب علينا مراعاة أنه بالرغم من أن الجرى يعتبر حركة طبيعية، إلا أنه يجب علينا تعلمه لكى نتقنه . ولذا ينبغى على اللاعب مؤالاة التدرب على مختلف حركات الجرى بارتباطها بحركات التقوس والثنى والمد والدوران والوثب، إذ يسهم ذلك فى إتقانه لحركات القدمين فى لعبة التنس .

٤ـ المضربات

إن كل المهارات الحركية الأساسية السالفة الذكر (القبضة ووضع الاستعداد وحركات القدمين) ما هي إلا مهارات حركية مساعدة تسهم فى محاولة اللاعب أداء مختلف الضربات فى لعبة التنس .

وهناك أنواع متعددة من الضربات تؤدى بصدر المضرب (ضربات أمامية) أو بظهر المضرب (ضربات خلفية) . كما يمكن ضرب الكرة عقب ارتدادها من الأرض (ضربات أرضية) ، أو قبل ملامستها للأرض (ضربات طائرة أو نصف طائرة أو ساحقة) . وكذلك ضربات الإرسال وهى ضربات البداية .

وعلى ذلك يمكن تقسيم أنواع الضربات المختلفة فى لعبة التنس إلى الأنواع الرئيسية التالية :

١ ـ الضربات الأرضية الأمامية . « Forehand Drive »

٢ ـ الضربات الأرضية الخلفية . « Backhand Drive »

٣ ـ ضربات الإرسال . « Service »

٤ ـ الضربات الساحقة . « Smash »

٥ ـ الضربات الطائرة . « Volley »

٦ ـ الضربات نصف الطائرة . « Half-Volley »

٧ ـ الضربات المرفوعة . « Lob »

ويجب على اللاعب أن يعرف جيداً « فن دوران الكرة » لأنه يرتبط ارتباطاً مباشراً بفن الأداء للضربات المختلفة وسوف نتعرض لفن دوران الكرة فى لعبة تنس الطاولة وهو يتفق ــ من حيث المبدأ ــ على فن دوران الكرة فى لعبة التنس .

١ ـ الضربات الأرضية الأمامية

الضربات الأرضية الأمامية هى تلك الضربات التى تؤدى بصدر المضرب بعد ارتداد الكرة لمرة واحدة من الأرض ، ويكثر استخدامها فى غضون المباراة ، ولذا يجب على كل لاعب إتقانها إتقاناً تاماً . وتنقسم هذه الضربات إلى ما يلى :

(ا) الضربة الأمامية المستقيمة المسطحة « Flat » .

(ب) الضربة الأمامية مع الدوران العلوى للكرة « Top spin »

(حـ) الضربة الأمامية مع الدوران الخلفى للكرة « Back spin »

(ا) الضربة الأمامية المستقيمة (المسطحة) :

وهى عبارة عن ضرب الكرة مع محاولة عدم إكسابها دوراناً معيناً . ولأداء هذه الضربة بصورة صحيحة يراعى ما يلى :

— بمجرد تحديد اللاعب لاتجاه الكرة يقوم باتخاذ الوضع الجانبى بحيث يشير جانبه الأيسر للشبكة مع القبض على المضرب بالطريقة الصحيحة .

٨ — يقوم اللاعب بتحريك الذراع اليمنى خلفياً لمسافة قصيرة ، مع مراعاة انثناء المرفق وعدم تغيير قبضته على المضرب ، ونقل ثقل جسمه على الساق الخلفية (اليمنى) المثنية قليلا ، ويسهم الجانب الأيسر لجسم اللاعب وخاصة الذراع اليسرى فى حفظ توازن الجسم .

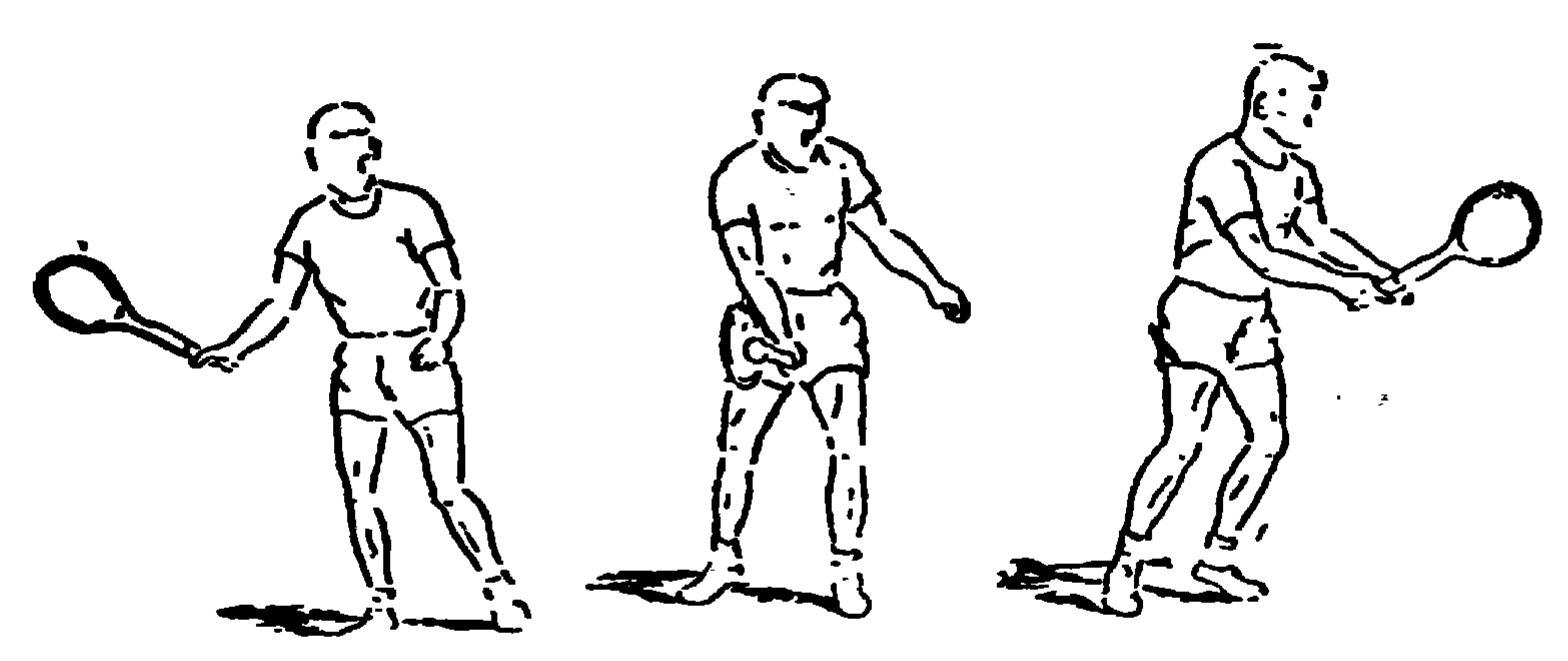
— يراعى أن يتجه رأس المضرب مائلاً عالياً مع مواجهة سطحه لأعلى قليلا.

— لضرب الكرة يقوم اللاعب بنقل ثقل جسمه على القدم الأمامية (اليسرى) ، وفى نفس الوقت مرجحة الذراع للأمام لكى يقابل المضرب — وهو مسطح — الكرة

فى نقطة ما بين أعلى الركبة والوسط تقريباً . ويراعى تركيز اللاعب لبصره على الكرة فى أثناء ضربها .

– تقوم الذراع الضاربة بتكملة حركة المرجحة إلى أعلا بعد ضرب الكرة .

والشكل (١٢) يوضح مراحل حركة اللاعب فى أثناء أداء هذه الضربة.



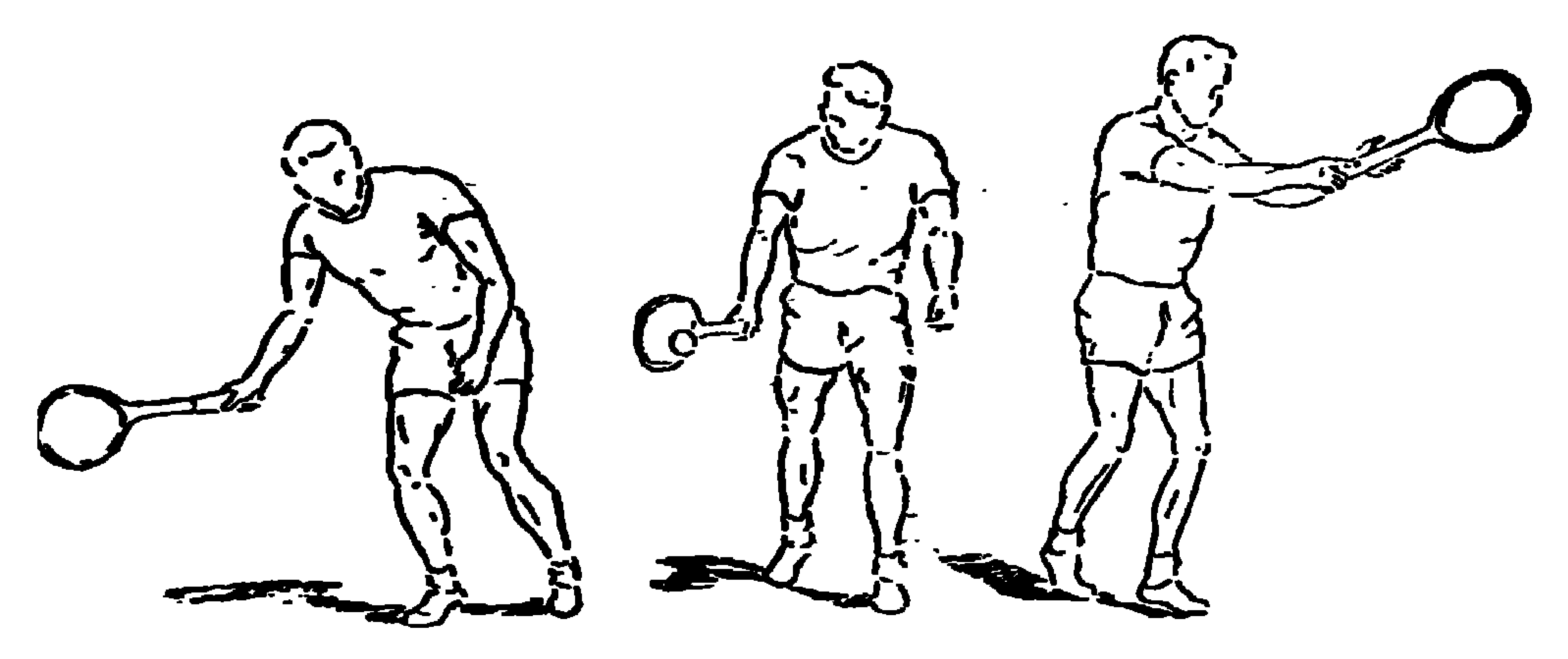
(شكل ١٢) الضربة الأمامية المستقيمة (المسطحة)

(ب) الضربة الأمامية مع الدوران العلوى للكرة :

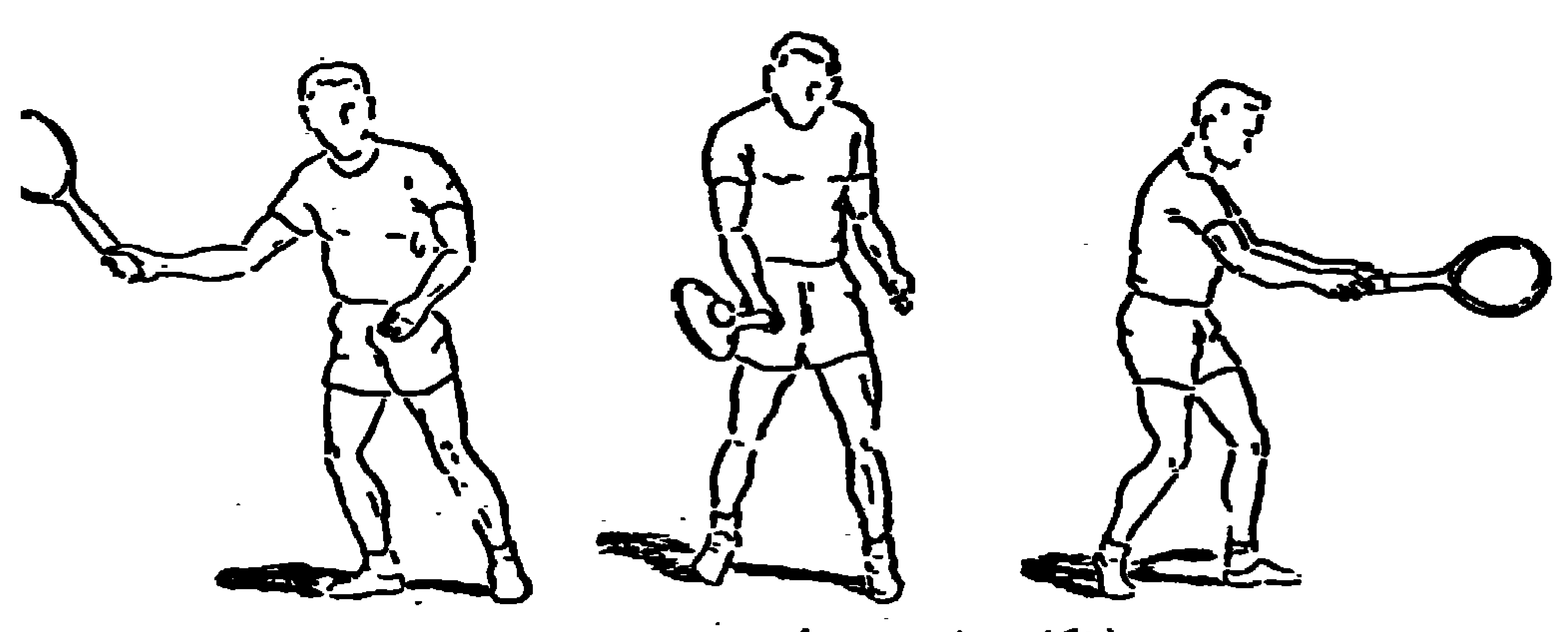
تؤدى كما فى الضربة السابقة ، ولكن مع مراعاة أن يكون المضرب فى حركته الخلفية أسفل طريق طيران الكرة القادمة ، ثم تضرب الكرة إلى أعلى (أى القطع لأعلى) من الوضع مائلا أسفل مع اتجاه سطح المضرب أماماً عالياً بواسطة دوران رسغ اليد قليلا كما فى الشكل (١٣) .

(ح) الضربة الأمامية مع الدوران الخلفى للكرة :

تؤدى كما فى الضربة الأمامية مع مراعاة أن يكون رأس المضرب فى أثناء حركته الخلفية فوق الكرة القادمة ، ثم أرجحة المضرب أماماً للوصول أسفل الكرة بواسطة دوران رسغ اليد . وفى أثناء ضرب الكرة (حركة القطع إلى أسفل) يراعى ميل سطح المضرب قليلا للخلف حتى يمكن إحداث الدوران الخلفى للكرة كما فى الشكل (١٤) . .



(شكل ١٣) الضربة الأمامية مع الدوران العلوى للكرة



(شكل ١٤) الضربة الأمامية مع الدوران الخلفى للكرة

وتعتبر الضربة الأمامية المستقيمة (المسطحة) من أهم الضربات الأمامية نظراً لسرعتها وفاعليتها سواء فى الهجوم أو الدفاع . ويجب على اللاعب إتقانها أولا قبل الانتقال إلى التدرب على الضربات الأمامية الأخرى . وتكمن أهم مزايا الضربات الأمامية مع الدوران العلوى أو الخلفى للكرة فى تغيير اللعب ، إذ تسهم فى إبطاء اللعب وكذلك إرباك توقيت ضربات المنافس أو محاولة خداعه ، وكذلك فى القدرة على إرجاع الضربات القوية التى يقوم بها المنافس .

بعض الأخطاء الشائعة فى الضربات الأمامية :

يمكن تلخيص أهم الأخطاء الشائعة فى أثناء أداء الضربات الأمامية كما يلى :

١ — القيام بالمرجحة الخلفية للمضرب متأخراً أو مع دوران الذراع خلفاً .

٢ – الوقوف مواجهاً للشبكة عند ضرب الكرة بدلا من الوقوف جانباً .
٣ – زيادة اتساع المسافة بين القدمين فى أثناء أداء الضربة .
٤ – تصلب الساقين وعدم دوران الجذع ناحية الذراع الضاربة .
٥ – الضرب مع المغالاة فى محاولة رفع الكرة عالياً .
٦ – ضرب الكرة وهى بعيدة عن الجسم بمسافة كبيرة ، أو وهى ملاصقة للجسم .
٧ – وقوف المضرب بصورة فجائية عقب ضرب الكرة .

الخطوات التعليمية للضربات الأمامية :

يمكن استخدام التدرج التالى لمحاولة تعلم وإتقان الضربات الأمامية :

١ – أداء حركة ضرب الكرة من الوقوف دون استخدام المضرب والكرة ثم استخدام المضرب فقط بعد ذلك .

٢ – أداء حركة ضرب الكرة مع أخذ خطوتين للأمام بدون كرة ثم مع أخذ أربع خطوات .

٣ – الوقوف والجانب مواجه للشبكة ثم مرجحة الذراع الضاربة خلفاً ورمى الكرة باليد الأخرى جانباً ثم الضرب عندما تصل الكرة لحوالى ارتفاع الركبة .

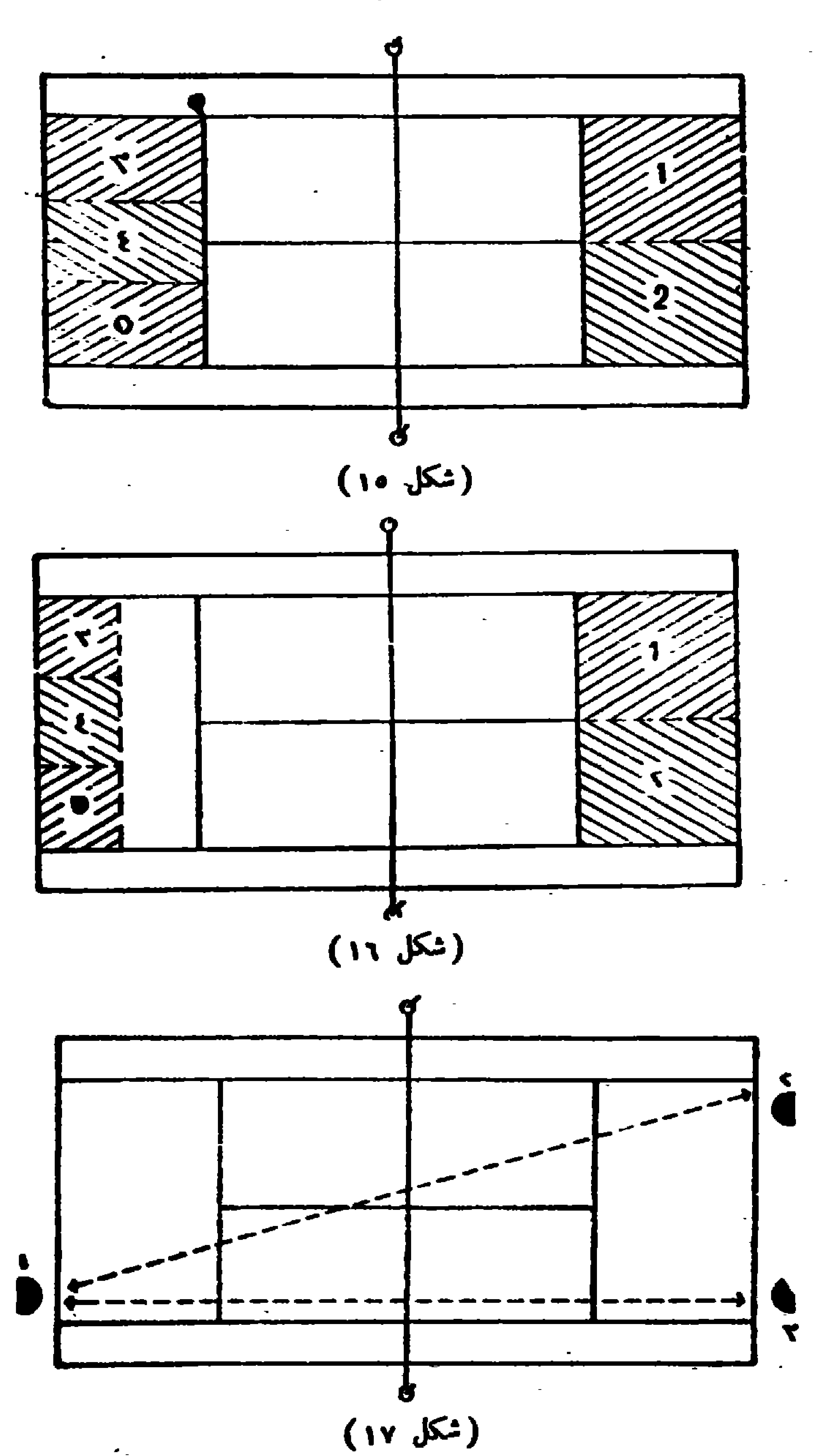
٤ – ضرب الكرة كما فى التمرين السابق ولكن بعد رميها بواسطة الزميل الأمامى .

٥ – ضرب الكرة بين زميلين فى اتجاه محدد ثم التدرج لضرب الكرة فى اتجاهات متعددة .

٦ – التدرب على التمرير الصحيح بين زميلين يقف كل منهما فى أحد نصفى الملعب مع استخدام كرة واحدة فى البداية ثم استخدام كرتين بعد ذلك .

٧ – التدرب على دقة التمرير بين زميلين يحاول كل منهما إرجاع الكرة للمكان المظلل ، ثم التدرج بترقيم الأماكن المظللة وتحديد مكان سقوط الكرة كما فى الشكل (١٥) ، والشكل (١٦) .

٨ ـ الربط بين التدريبات السابقة بين ثلاثة لاعبين كما فى الشكل (١٧) ، إذ يقوم اللاعب رقم (١) بضرب الكرة للاعب رقم (٢) ، الذى يرجعها له ثانية ليقوم بضربها للاعب رقم (٣) ، الذى يرجعها له ثانية وهكذا . ويجب مراعاة تغيير أماكن اللاعبين بعد فترة معينة من الوقت .



(شكل ١٥)

(شكل ١٦)

(شكل ١٧)

٢ ـ الضربات الأرضية الخلفية

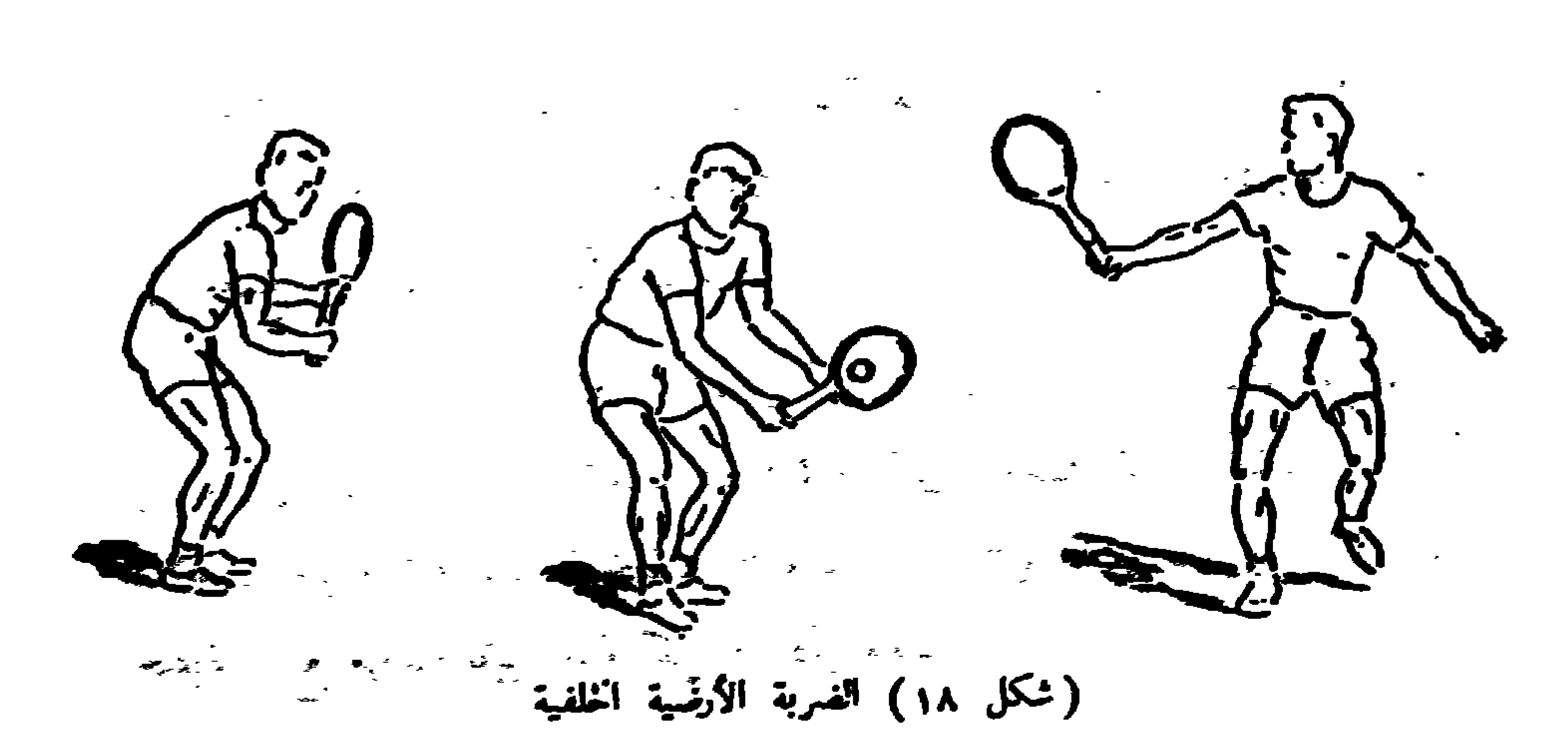
الضربات الأرضية الخلفية هي الضربات التي تؤدى بظهر المضرب بعد ارتداد الكرة لمرة واحدة من الأرض . ولحسن أداء هذه الضربات يجب على اللاعب مراعاة النقاط التالية :

يتخذ اللاعب الوضع الجانبي بحيث يشير جانبه الأيمن للشبكة مع تغيير قبضة المضرب بحيث يكون وضع الإبهام على طول السطح الخلفي للمضرب . وتقوم الذراع اليسرى بالمساعدة في حمل المضرب من عنقه بارتخاء .

— يقوم اللاعب بتحريك الذراع اليمنى خلفاً لمسافة متوسطة مع نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية (اليسرى) وانثناء طفيف للركبتين ، مع مراعاة ملامسة الذراع اليسرى للمضرب حتى نهاية المرجحة الخلفية .

لضرب الكرة يقوم اللاعب بنقل ثقل جسمه على القدم الأمامية (اليمنى) مع مرجحة الذراع للأمام لكى يقابل المضرب — وهو مسطح — الكرة في ارتفاع الوسط تقريباً .

— تقوم الذراع الضاربة بتكملة حركة المرجحة إلى أعلى بعد ضرب الكرة . والشكل (١٨) يوضح حركة اللاعب في أثناء أداء هذه الضربة .



(شكل ١٨) الضربة الأرضية الخلفية

أما بالنسبة للضربات الخلفية القاطعة فيسرى عليها ما سبق ذكره بالنسبة للضربات الأمامية .

بعض الأخطاء الشائعة فى الضربات الخلفية :

فيما يلى الأخطاء الهامة الشائعة فى أثناء أداء الضربات الخلفية .

١ — التأخر فى أداء حركة المرجحة الخلفية .

٢ — زيادة اتساع المسافة بين القدمين .

٣ — اتجاه رأس المضرب جانباً بدلا من مائلا عالياً فى أثناء المرجحة الخلفية للمضرب .

٤ — ضرب الكرة وهى بعيدة عن جسم اللاعب بمسافة كبيرة ، أى القيام بحركة دفع الكرة بدلا من ضربها .

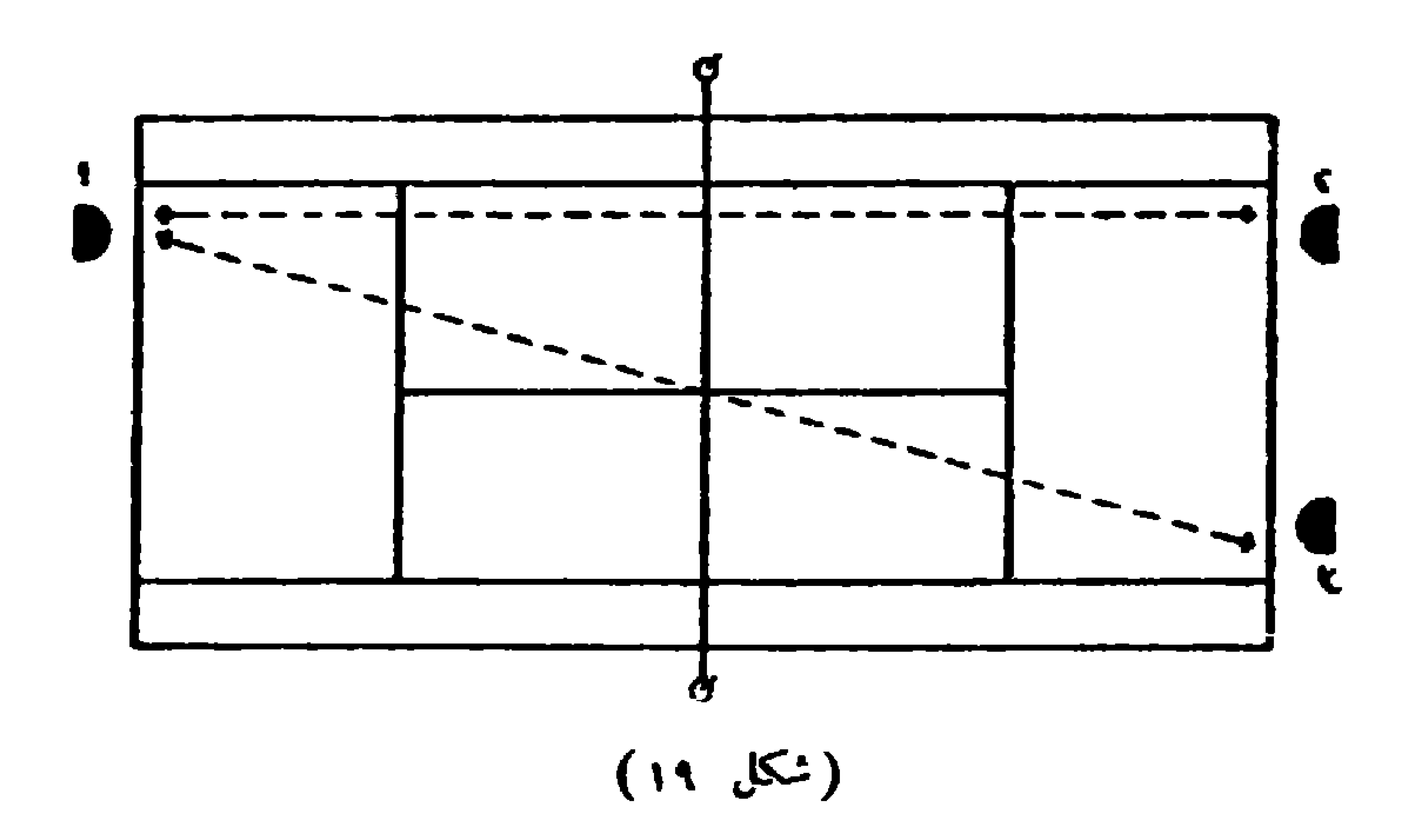
٥ — ضرب الكرة وهى ملاصقة لجسم اللاعب مع انثناء ملحوظ لمرفق الذراع الضاربة .

٦ — وقوف المضرب بصورة فجائية عقب ضرب الكرة .

الخطوات التعليمية للضربات الخلفية :

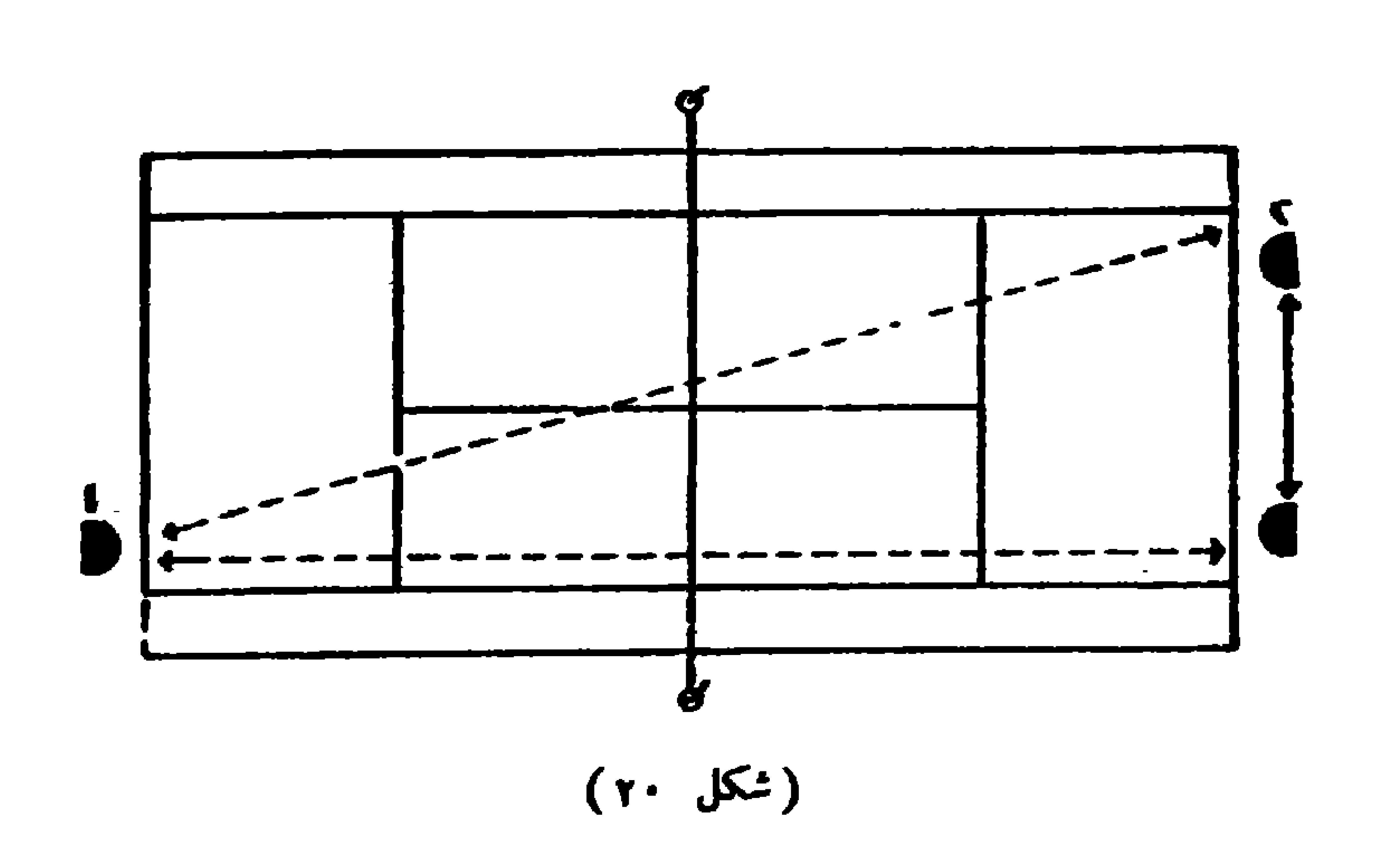
يمكن استخدام التدريبات السابق ذكرها فى الخطوات التعليمية للضربات الأمامية مع الأداء باستخدام الضربات الخلفية . ويمكن إضافة التدريبات التالية التى تجمع بين الضربات الأمامية والضربات الخلفية :

١ — تمرير الكرة بين ثلاثة لاعبين كما فى الشكل (١٩) بحيث يقوم اللاعب رقم (١) بضربة خلفية للاعب رقم (٢) الذى يرجعها بضربة أمامية ، ثم يقوم اللاعب رقم (١) بضربة خلفية للاعب رقم (٣) الذى يرجعها ثانية بضربة خلفية ، مع مراعاة تغيير الأماكن بعد فترة معينة .



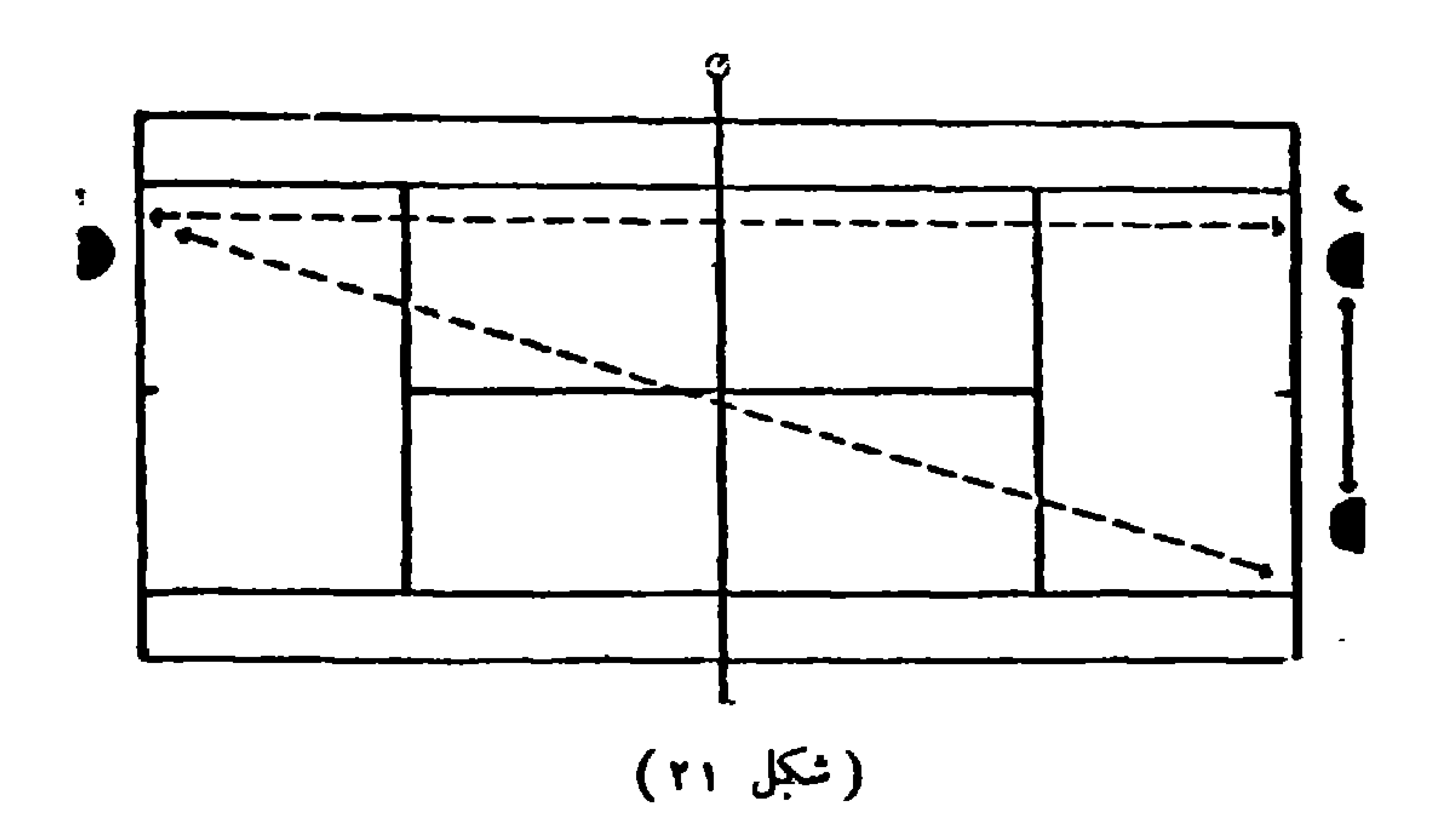
(شكل ١٩)

٢ – كما فى التمرين السابق ولكن بين لاعبين كما فى الشكل (٢٠) بحيث يقوم اللاعب رقم (١) بضرب الكرة باستخدام الضربات الأمامية ، بينما يقوم اللاعب رقم (٢) باستخدام الضربات الأمامية والخلفية بالتبادل .



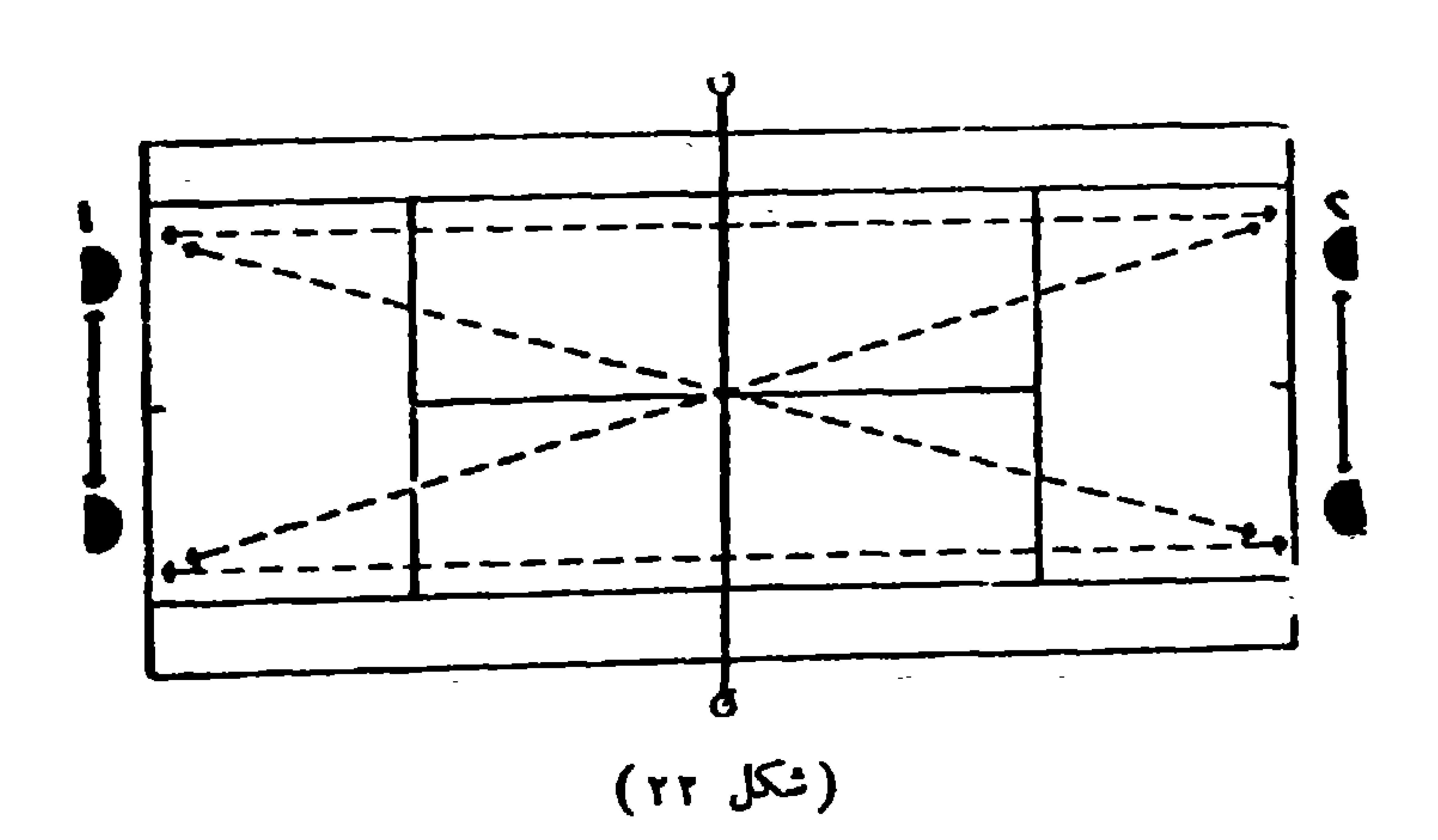
(شكل ٢٠)

٣ – كما فى التمرين السابق بحيث يقوم اللاعب رقم (١) باستخدام الضربات الخلفية فقط ، بينما يقوم اللاعب رقم (٢) باستخدام الضربات الأمامية والخلفية بالتبادل ، كما فى الشكل (٢١) .



(شكل ٢١)

٤ — التمرير بين لاعبين بحيث يقوم اللاعب رقم (١) بضرب الكرة قطريا ، بينما يقوم اللاعب رقم (٢) بضرب الكرة موازية لخط الجانب مع استخدام كل منهما للضربات الأمامية والخلفية بالتبادل كما فى الشكل (٢٢) .



(شكل ٢٢)

٣ – ضربات الإرسال

تعتبر ضربة الإرسال حالياً إحدى الوسائل الهجومية الهامة فى لعبة التنس بعد أن كان ينظر إليها قديماً كطريقة لوضع الكرة فى اللعب . وهناك ثلاثة أنواع رئيسية من ضربات الإرسال هى :

١ – الإرسال المستقيم (المسطح) « Flat » أو « إرسال المدفع « connon »

٢ – الإرسال القاطع « Slice »

٣ – إرسال « التويست » . « Twist »

وتشترك هذه الأنواع الرئيسية من ضربات الإرسال فى الوضع الابتدائى لأداء الضربة ، ويكمن وجه الاختلاف بينهم فى كيفية مقابلة سطح المضرب للكرة ، وفى اتجاه الحركة التكميلية بعد ضرب الكرة سواء للناحية اليمنى أو اليسرى .

والقبض على المضرب عند أداء ضربة الإرسال يشبه القبض على المضرب عند أداء الضربة الخلفية مع مراعاة القبض على المضرب بقوة ولكن دون تصلب .

وتعتبر حركة الرمى الصحيحة للكرة باليد الحرة من الأهمية بمكان بالنسبة لضربة الإرسال نظراً لأنه لا يمكن ضرب الكرة بدقة ما لم يقابل المضرب الكرة عند قمة الرمية .

وقفة الاستعداد لضربات الإرسال :

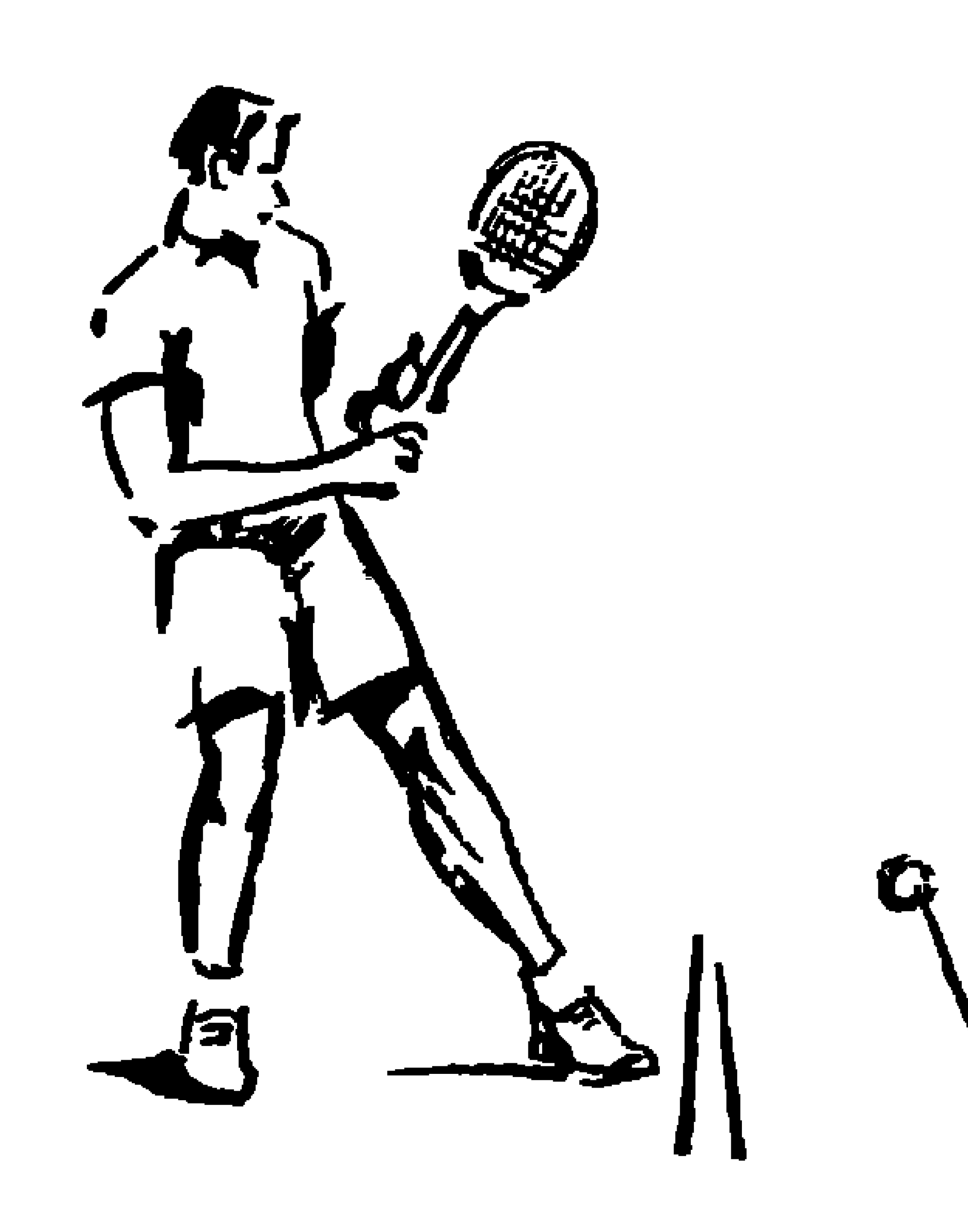
يجب على اللاعب تعلم وقفة الاستعداد لأداء ضربة الإرسال ، إذ يتوقف عليها نقطة البداية الصحيحة التى تساعده على إتقان ضربات الإرسال السالفة الذكر . ويجب عليه مراعاة النقط الهامة التالية :

– يتخذ اللاعب مكانه خلف خط النهاية وقريباً من منتصفه مما يسمح له بحسن توجيه ضربات الإرسال . ويشير جانبه الأيسر للشبكة ، وتعمل القدم اليسرى

مع خط النهاية زاوية ٤٥ درجة تقريباً وتبعد عن خط النهاية بحوالى من ٢ — ٣ بوصة لتجنب الوقوع فى خط القدم عند الإرسال . وتوضع القدم اليمنى خلف اليسرى بحوالى خطوة تقريباً مع مراعاة توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوى .

— تثنى الذراع الحاملة للمضرب ويكون المرفق قريباً من الجسم مع حمل المضرب بحيث يتجه رأسه أماماً عالياً .

— يمسك اللاعب بكرتين بين أصابع يده الحرة (وليس فى راحة يده) أمام الجسم وفى ارتفاع الصدر تقريباً . انظر شكل (٢٣) .

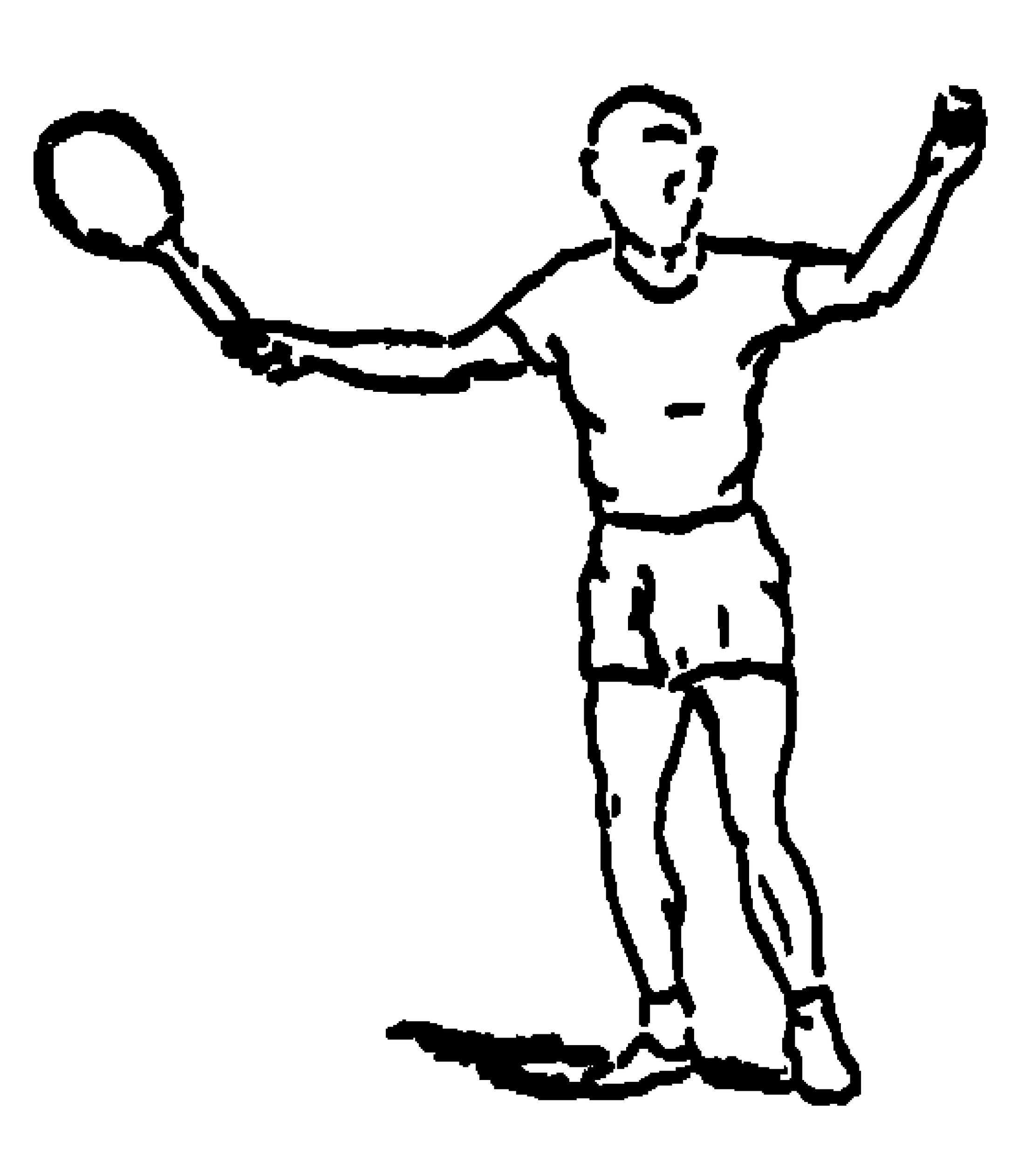


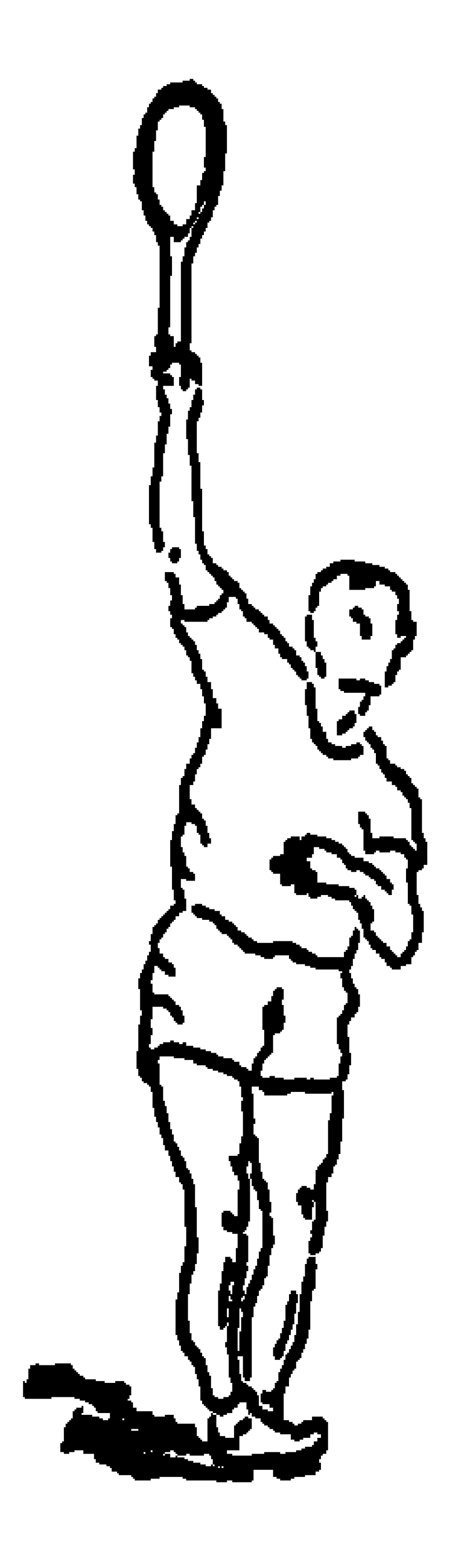
(شكل ٢٣)
وقفة الاستعداد لضربة الإرسال

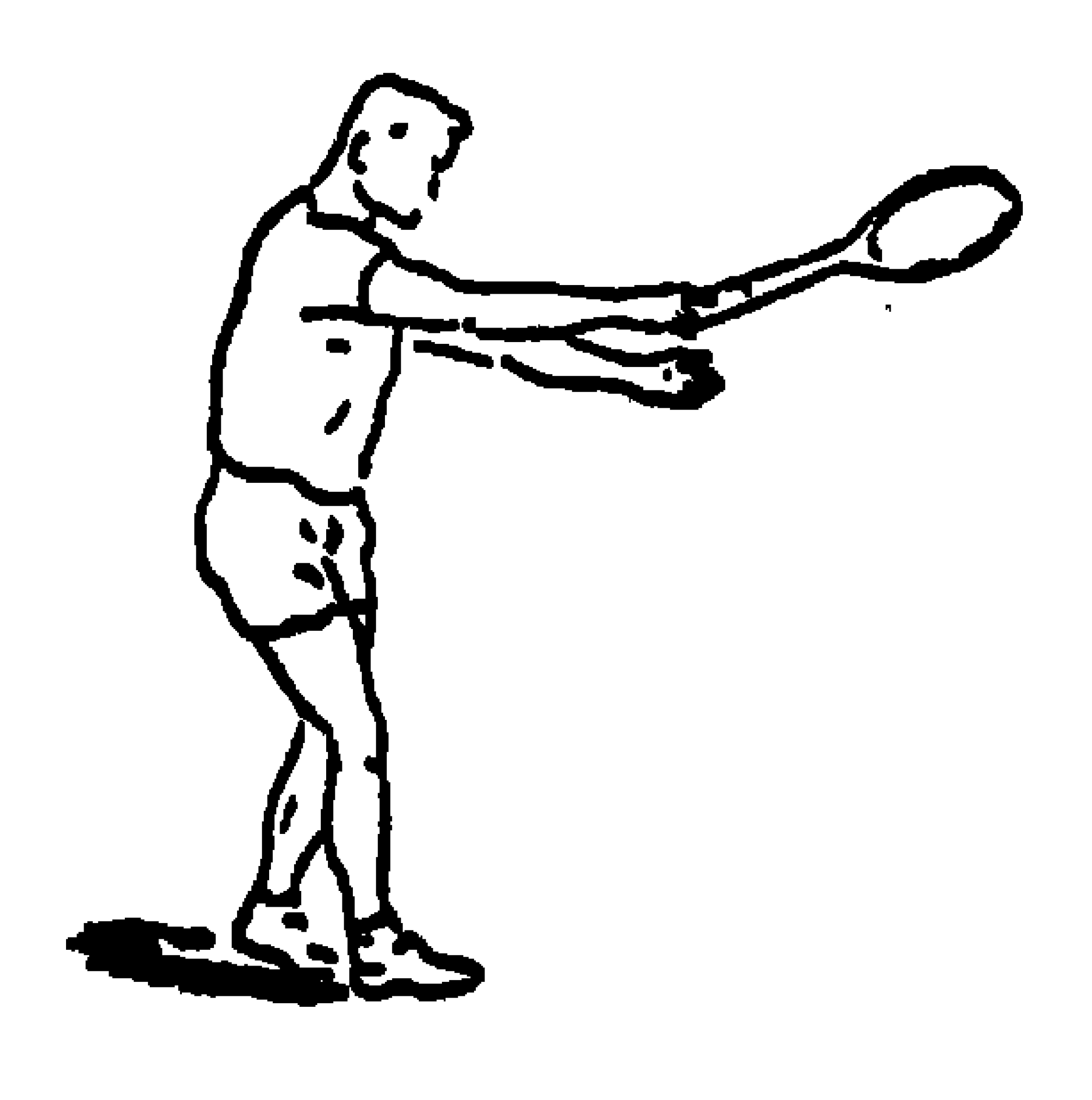
١ — الإرسال المستقيم (المسطح) :

كثيراً ما يطلق على هذا النوع من الإرسال مصطلح « إرسال المدفع connon » نظراً لقوته . ولحسن أداء هذا النوع من ضربة الإرسال يجب على اللاعب مراعاة النقاط التالية : (انظر شكل ٢٤) .

— ترمى الكرة عالياً أمام الجسم تقريباً بواسطة الأصابع السبابة والوسطى والإبهام بحيث تشير راحة اليد إلى أعلى ، وفى نفس الوقت مرجحة المضرب خلفاً عالياً لخلف الجسم ، وانثناء الجذع خلفاً (تقوس أمامى) ، مع نقل ثقل الجسم ، — فى تلك اللحظة — على القدم الخلفية (اليمنى) ومراعاة انثناء الركبتين قليلا .







(شكل ٢٤)
الإرسال المستقيم
(إرسال المدفع)

— يمتد الجسم أماماً مع المرجحة الأمامية للذراع الضاربة على استقامتها ، وانتقال ثقل الجسم أماماً ويقابل المضرب الكرة فى أعلى نقطة يستطيع اللاعب الوصول إليها بمضربه ، مع رفع القدم اليمنى عن الأرض قليلا .

— يقوم المضرب بإتمام حركته التكميلية أمام الجسم مع هبوط القدم اليمنى على الأرض للإسهام فى إيقاف حركة مرجحة الجسم أماماً خلف الكرة . انظر شكل (٢٤) .

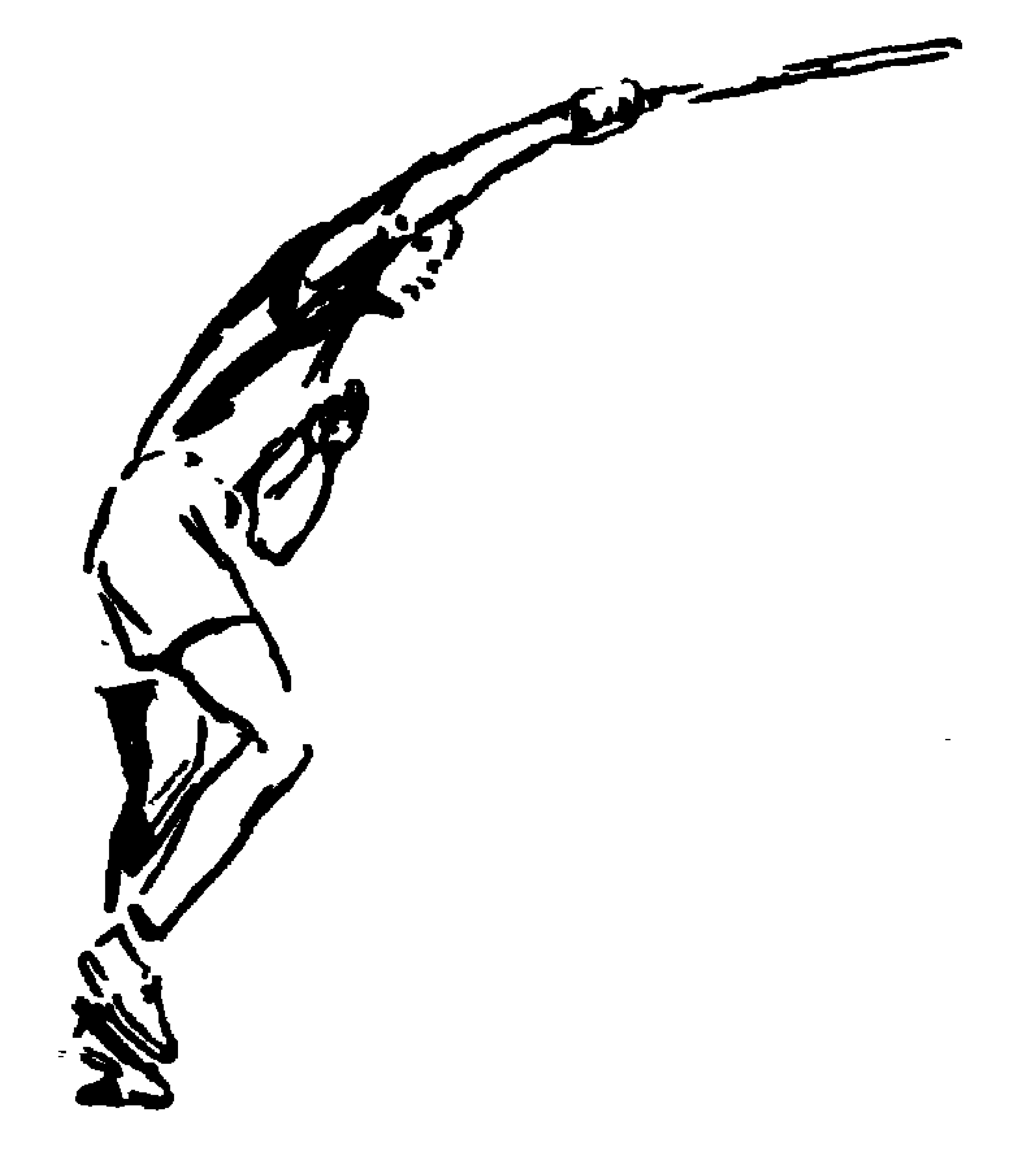
٢ — الإرسال القاطع :

يشبه البعض الإرسال القاطع بمن يمسك بمضربه مثل السكين ويحاول « قطع » جزء من الكرة . ويؤدى الإرسال القاطع بهذه الطريقة لمحاولة إحداث دوران الكرة وذلك على عكس الإرسال السابق الذى لا يحدث إلا القليل من دوران الكرة . والنقاط التالية من الأهمية بمكان لحسن أداء الإرسال القاطع :

— ترمى الكرة عالياً أمام الكتف اليمنى مع مرجحة المضرب خلفاً عالياً لخلف الجسم ، وانثناء الجذع خلفاً مع ثقل الجسم على القدم الخلفية ومراعاة انثناء الركبتين كما فى الشكل (٢٥) .



(شكل ٢٥)



(شكل ٢٦)

– يمتد الجسم أماماً مع مرجحة الذراع الضاربة أماماً مع انثناء المرفق قليلا ونقل ثقل الجسم أماماً على القدم اليسرى، ويقطع المضرب الكرة يميناً عالياً محدثاً دوران خلفى للكرة ناحية اليسار مما يجعل خط طيرانها متجهاً لليسار ، ويكون ارتدادها من الأرض قصيراً ومنخفضاً .



(شكل ٢٧)

– يقوم المضرب بإتمام حركته التكميلية أمام الجسم وللناحية اليسرى ، مع هبوط القدم اليمنى على الأرض للمساهمة فى إيقاف حركة اندفاع الجسم أماماً خلف الكرة . انظر الشكل (٢٦)، (٢٧) .

٣ — إرسال « التويست » :

تتميز ضربات الإرسال من هذا النوع بالقوة والسرعة مع دوران الكرة . ويجب على اللاعب مراعاة النقاط التالية عند أداء هذا النوع من ضربات الإرسال :

— ترمى الكرة فوق الكتف اليسرى أو للخلف قليلا مع مرجحة المضرب عالياً خلف الرأس تقريباً بحيث تشير رأس المضرب إلى أسفل ، وانثناء الجذع خلفاً يساراً ومراعاة انثناء الركبتين قليلا .

— يمتد الجسم أماماً مع مرجحة الذراع الضاربة على استقامتها أماماً بحيث يشير رأس المضرب ناحية اليسار مع نقل ثقل الجسم على القدم اليسرى ، ويلامس المضرب الكرة فى الجزء العلوى الخلفى من الكرة محدثاً دوراناً علوياً للكرة ناحية اليسار مما يعجل بسقوطها فى قوس منخفض قليلا ناحية اليمين ويكون ارتدادها من الأرض سريعاً وعالياً .

وفى أثناء الضربة تمتد القدم اليمنى عالياً بعض الشىء أمام الجسم للمساعدة فى حفظ التوازن .

— يقوم المضرب بحركته التكميلية إلى أسفل وللجانب الأيمن من الجسم مع هبوط القدم اليمنى على الأرض لإيقاف حركة اندفاع الجسم أماماً . والشكل (٢٨) يوضح مراحل حركة هذا النوع من الإرسال .

ويلعب حجم اللاعب وقوته العضلية دوراً هاماً فى عملية اختيار ضربة الإرسال « فالإرسال المستقيم » يناسب طوال القامة لكى يستطيعوا إكساب الضربات القوة ، اللازمة ، أما إرسال « التويست » فيناسب مختلف الأفراد ولكن يتطلب فى نفس الوقت قوة عضلية كبيرة . ولذا قلما يستخدم بواسطة السيدات ، كما يناسب أيضاً اللاعب الذى يقوم بالطلوع على الشبكة عقب الإرسال مباشرة .

وتعتبر ضربة الإرسال هى الضربة الوحيدة التى يؤديها اللاعب دون الوقوع تحت ضغط ما ، إذ يكون لديه الوقت الكافى لإعداد نفسه للقيام بضرب الكرة ،



(شكل ٢٨) إرسال « التويست »

مما لا يسنح له عند أداء مختلف الضربات الأخرى فى غضون المباراة . وكثيراً ما يحاول البعض الإسراع — دون سبب جوهرى — فى أداء ضربة الإرسال وخاصة بالنسبة لضربة الإرسال الثانية . وينصح البعض لتفادى ذلك قيام اللاعب بالتنفس بعمق لمرتين مما يساعد على تهدئة اللاعب وتركيزه قبل أداء الضربة .

ويجب على اللاعب مراعاة التدرب على إتقان توجيه ضربات الإرسال قبل إكسابها القوة اللازمة .

بعض الأخطاء الشائعة فى الإرسال :

١ — الوقوف مواجه للشبكة .

٢ — عدم صحة رمى الكرة سواء بالنسبة للاتجاه أو الارتفاع .

٣ — مرجحة الذراع الضاربة عالياً قريباً من الجسم قبل ضرب الكرة .

٤ — إيقاف حركة المضرب مبكراً عقب ضرب الكرة مباشرة .

الخطوات التعليمية لضربات الإرسال :

يمكن استخدام التدرج التالى بالنسبة للخطوات التعليمية لضربات الإرسال

١ — أداء حركة الضرب باستخدام المضرب ودون الكرة .

٢ — رمى الكرة عالياً مع مسك كرة واحدة ثم كرتين .

٣ — أداء حركة الضرب باستخدام المضرب والكرة .

٤ — توجيه ضربة الإرسال مع استخدام التدرج التالى :

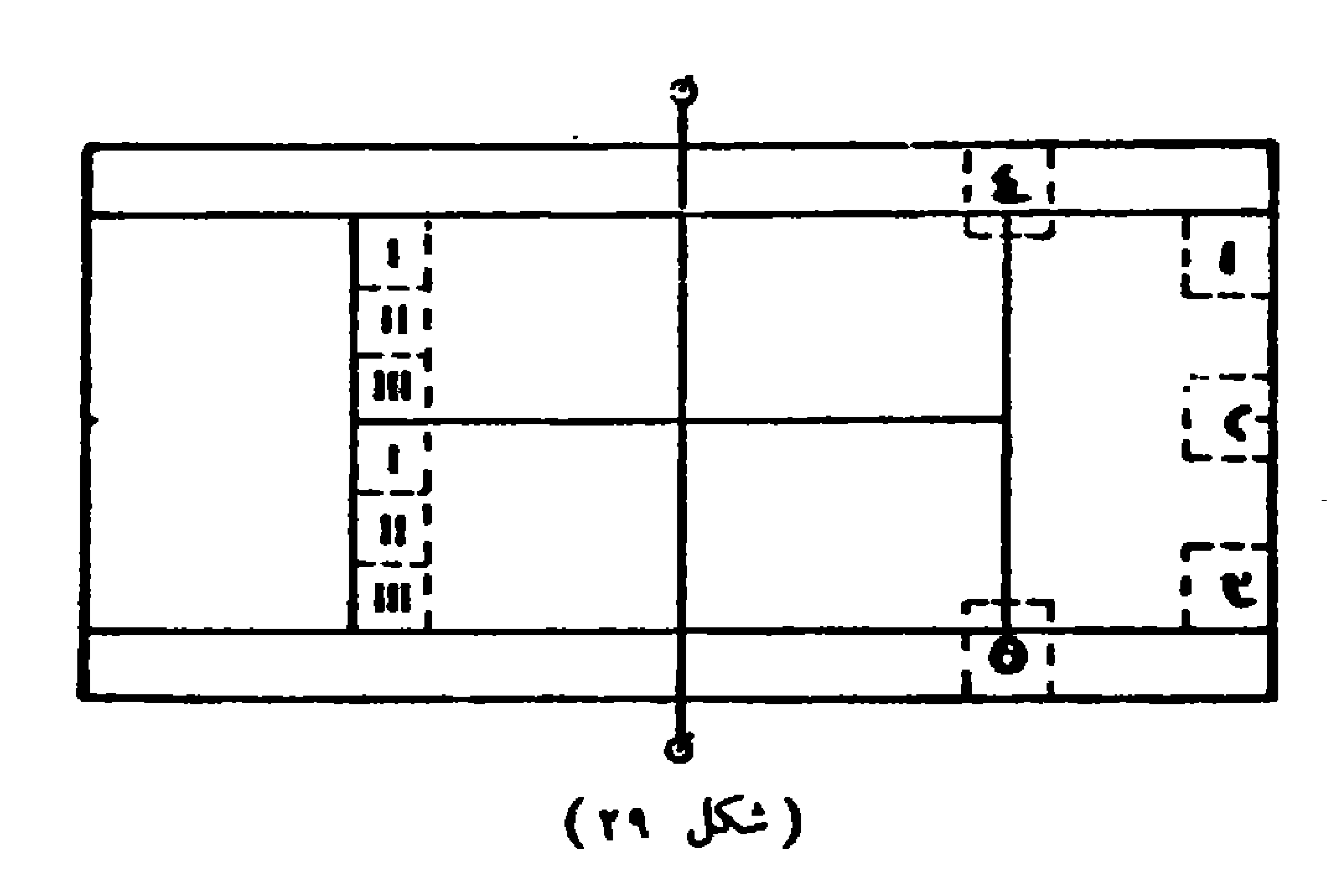
(ا) توجيه الكرة إلى أى مكان داخل منطقة الإرسال .

(ب) توجيه الكرة فى نهاية منطقة الإ سال .

(ح) تصغير مساحة مكان التوجيه .

(د) محاولة التوجيه لعلامة معينة (كرة مثلا أو علبة كرات) موضوعية فى نهاية منطقة الإرسال .

٥ ـ ضرب الإرسال وإرجاعه مع التوجيه كما فى الشكل (٢٩) . ويمكن استخدام التدرج التالى :



(شكل ٢٩)

(ا) التدرب على صحة الإرسال والإرجاع .

(ب) الإرسال مع التوجيه لمكان معين ومحاولة صحة إرجاع الكرة .

(حـ) توجيه الإرسال وإرجاع الكرة بحيث يسقط الإرسال فى الأماكن (١) ، (١١) ، (١١١) على التوالى ، وتوجيه إرجاع الإرسال فى المكان (١) أو (٢) أو (٣) . وفى المباريات الزوجية فى الأماكن (٤) أو (٥) . (انظر شكل ٢٩) .

٦ ـ أداء ضربة الإرسال مع الطلوع المباشر على الشبكة .

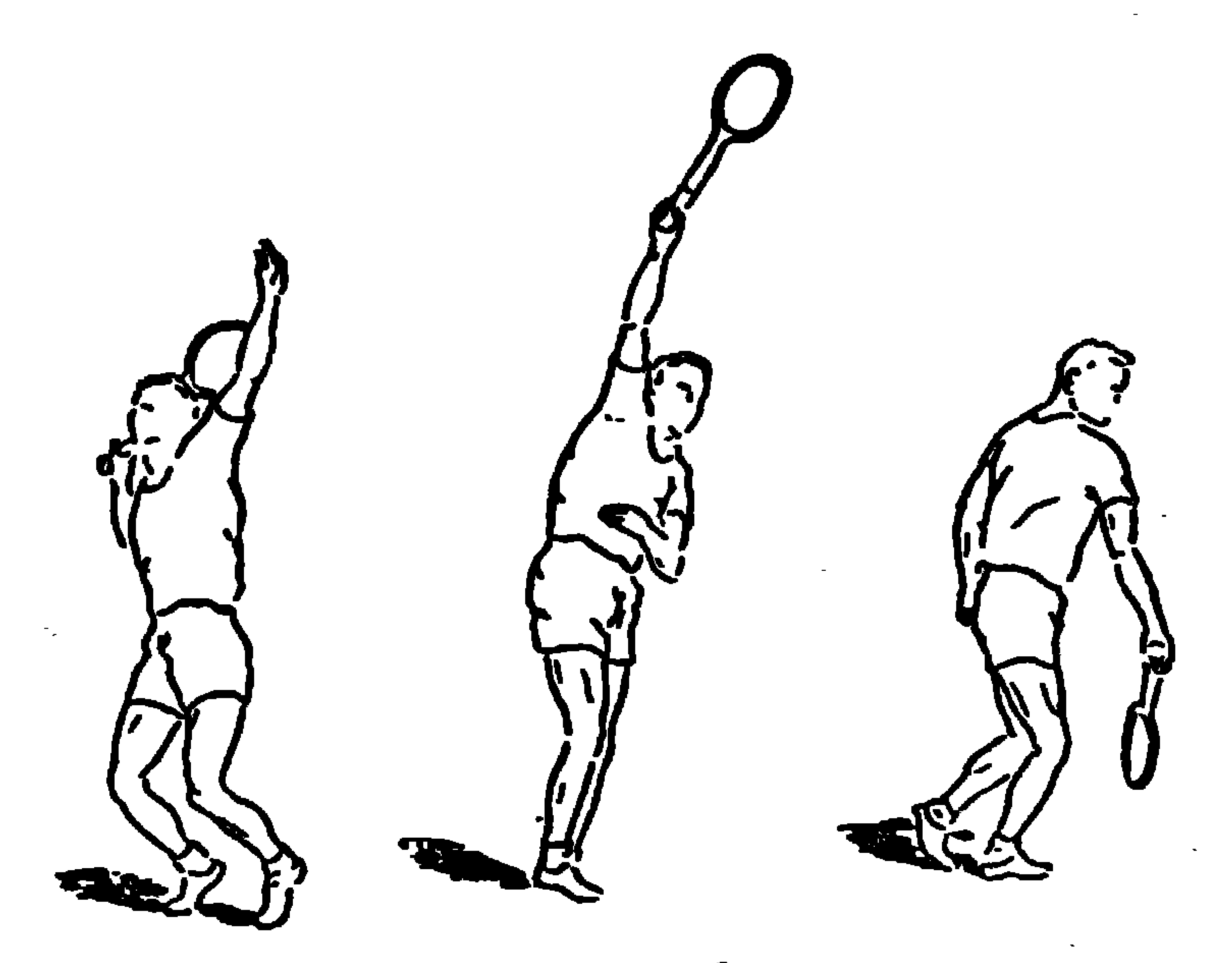
٧ ـ الإرسال فى منافسة تدريبية مع إكساب الإرسال التوجيه والقوة .

٤ ـ الضربات الساحقة

تشبه الضربات الساحقة فى حركتها ضربة الإرسال ولكنها تختلف عنها فى سهولة الأداء وقدرة اللاعب على ضربها لأية نقطة فى ملعب المنافس .

وفى الضربة الساحقة ـ كما فى معظم الضربات ـ يواجه كتف اللاعب الشبكة ، ويكون وضعه أسفل الكرة . ويكون مركز ثقله واقعاً على قدمه الخلفية (اليمنى) المثنية قليلا وتمتد الذراع اليسرى أماماً فى عكس اتجاه الكرة القادمة ، ثم يمتد الجسم عالياً بواسطة الدفع بالقدم اليمنى ليقابل المضرب الكرة فى أعلى نقطة يستطيع اللاعب الوصول إليها وضربها بقوة . وتقوم الذراع بحركتها التكميلية عقب ضرب الكرة أمام الجسم ولأسفل الركبة اليسرى ، بينما تقوم القدم اليمنى المتحركة أماماً بملامسة الأرض لحفظ اندفاع الجسم من السقوط أماماً كما فى الشكل (٣٠) .

وكثير ما يحدث ارتطام الكرة بالشبكة فى أثناء أداء الضربات الساحقة . ويعزى ذلك إلى خطأ حركة الذراع اليسرى التى يجب أن تمتد ، فى أثناء مرجحة المضرب خلفاً قبل ضرب الكرة ، فى عكس اتجاه الكرة القادمة ، إذ أن ذلك



(شكل ٣٠) الضربة الساحقة

يسهم في ميل الجذع خلفاً ويقلل من احتمالات مقابلة المضرب للكرة مبكراً . ولذا يجب على المدرب مراعاة صحة حركة الذراع اليسرى بعناية تامة .

وفى بعض الأحيان تؤدى الضربة الساحقة من الوثب ، ويجب عدم استخدام ذلك إلا فى حالات الضرورة نظراً لصعوبة التوافق بين حركتى الضرب والوثب .

وتكمن ميزة الضربة الساحقة فى قوتها وسرعتها ، ولا يستطيع المنافس – غالباً – إرجاعها ، حتى لو استطاع ذلك فإنه لن يستطيع التحكيم فى توجيهها ، مما يمنح اللاعب فرصة ذهبية لضربة قاتلة أخرى .

وتتلخص أخطاء الأداء فى الضربة الساحقة فيما يلى :

١ – الوقوف والصدر مواجه للشبكة عند أداء الضربة .

٢ – تكون الأرجحة الخلفية الأعلى – قبل ضرب الكرة – قريبة من الجسم .

٣ – الخطأ فى وضع الذراع الحرة (اليسرى) .

٤ – عدم مد الجسم أماماً عالياً بعد الثنى خلفاً .

الخطوات التعليمية للضربة الساحقة :

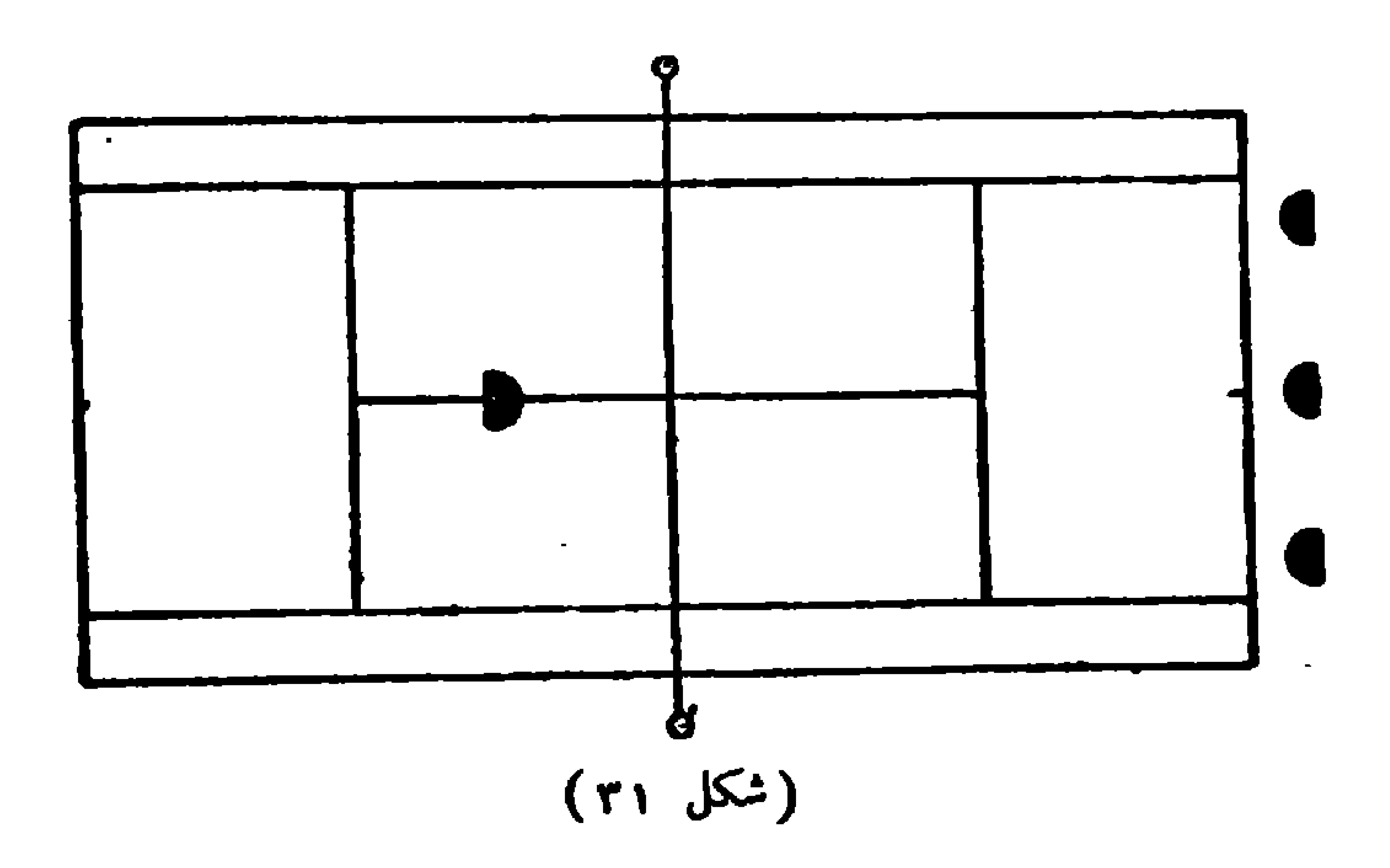
١ – أداء حركة الضربة الساحقة بدون كرة .

٢ – أداء حركة الضربة الساحقة بعد رمى الكرة بواسطة الزميل الأمامى .

٣ – الضربة الساحقة بعد إرجاع المنافس للكرة وهى عالية .

٤ – الضربة الساحقة ضد ٣ منافسين يقومون بإرجاع الكرة عالية كما فى الشكل (٣١) .

٥ – الضربة الساحقة ضد منافس يقوم بإرجاع الكرة عالياً .



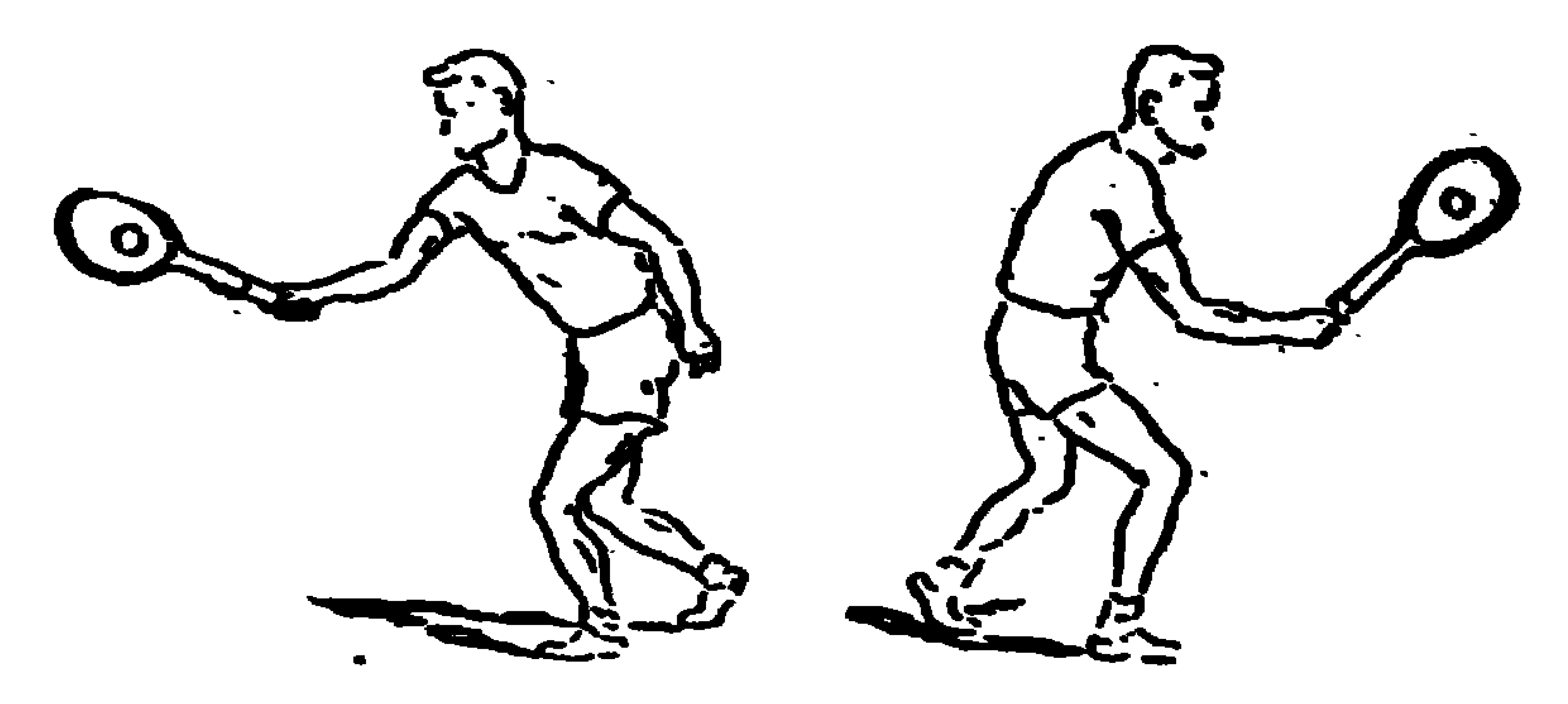
(شكل ٣١)

٥ ـ الضربات الطائرة

الضربات الطائرة هى الضربات التى تؤدى قبل ملامسة الكرة للأرض ، ويمكن أداء هذه الضربات من جميع أنحاء الملعب ولكن يكثر استخدامها من قرب الشبكة. ويمكن أداء هذه الضربات سواء بصدر المضرب (ضربة أمامية) ، أو بظهر المضرب (ضربة خلفية) وكذلك من ارتفاعات متعددة . والقبض على المضرب هو نفس القبضة فى الضربات الأمامية والخلفية تقريباً مع ملاحظة شدة القبض على المضرب .

ويكون وضع الجسم فى الضربات الطائرة مشابه لوضع الجسم فى الضربات الأمامية والخلفية ولكن فى أثناء ضرب الكرة يقوم اللاعب بأخذ خطوة متقاطعة أمام الجسم بالقدم اليسرى عند أداء الضربات الطائرة الأمامية ، وبالقدم اليمنى عند أداء الضربات الطائرة الخلفية ، لإمكان مقاومة قوة الكرة القادمة وإرجاعها ثانية بشدة ، مع مراعاة عدم مرجحة المضرب خلفاً قبل ضرب الكرة لضيق الوقت الكافى لأداء ذلك .

وعند ضرب الكرات العالية تكون حركة الضرب إلى أسفل مع مراعاة انثناء المرفق بعض الشىء كما فى الشكل (٣٢) . أما بالنسبة للكرات التى تناهز ارتفاع الشبكة فتكون حركة الضرب أفقياً ــ أى الضرب أماماً وإلى أسفل وأن تكون



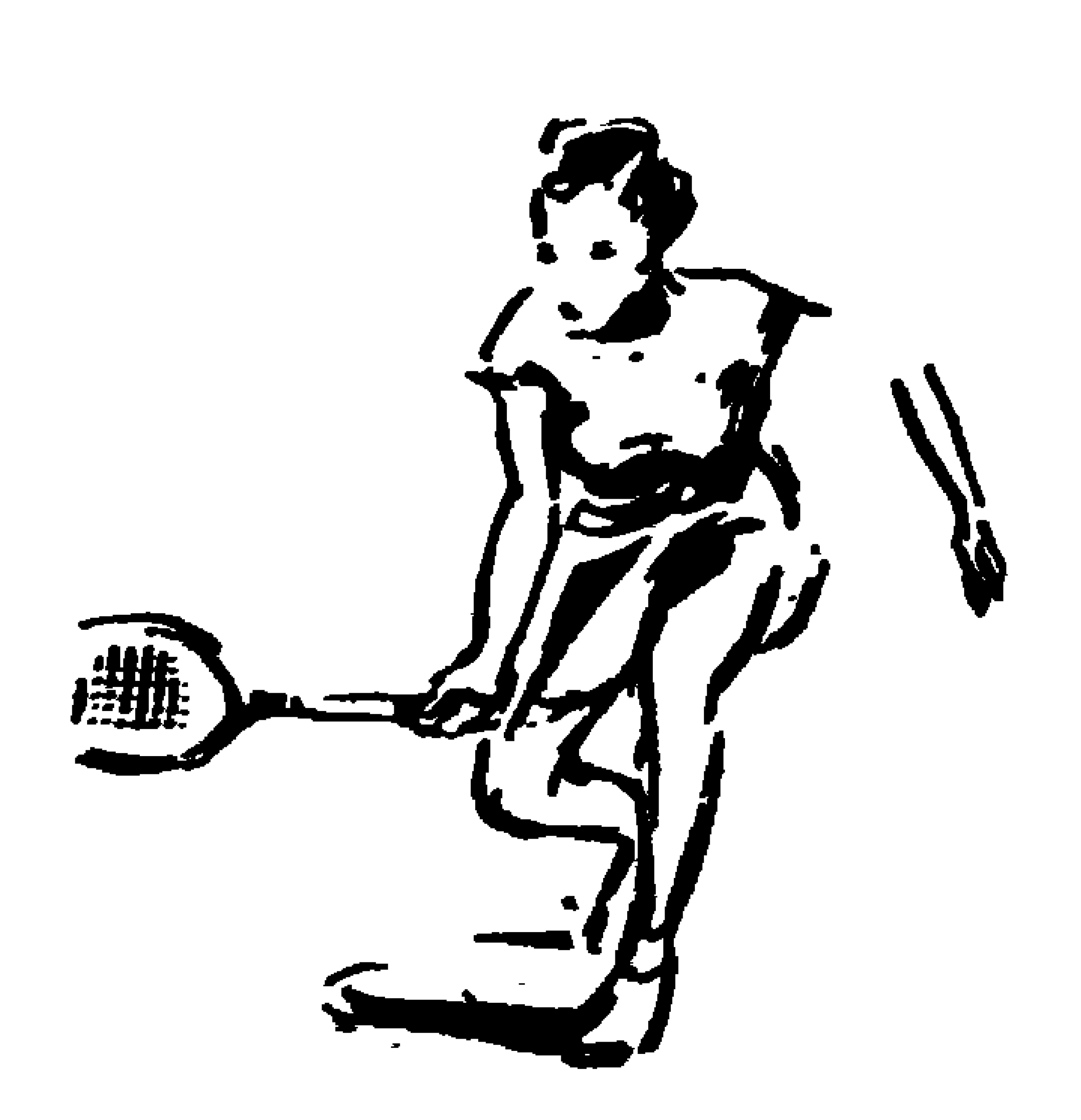
(شكل ٣٢) الضربة الطائرة (الكرة أعلى من مستوى الشبكة)

الكرة بجانب الجسم وليس أمامه . أما بالنسبة للكرات المنخفضة عن الشبكة فيمكن زيادة انثناء الركبتين مع خفض المضرب لأسفل وإن يشير وجهه إلى أعلى كما فى الشكل (٣٣) . وتسمى هذه الضربة « بالضربة الطائرة المنخفضة » ، أو « الضربة الطائرة الدفاعية » .

وفى بعض الأحيان لا يقوم اللاعب بأداء الضربة الطائرة مع مرجحة المضرب أماماً أو أسفل فى أثناء ضرب الكرة بل يثبت المضرب أو يرتد للخلف عند ملامسته للكرة لإمكان إسقاطها خلف الشبكة مباشرة مما يصعب مهمة المنافس فى إرجاعها وتسمى فى هذه الحالة « بالضربة الطائرة مع التوقف Stop-volley » كما فى الشكل (٣٤) .



(شكل ٣٣) الضربة الطائرة المنخفضة



(شكل ٣٤) الضربة الطائرة مع التوقف

ويجب على اللاعب سرعة الجرى للوصول إلى أحسن المواقف التى تمكنه من ضرب الكرة مع قيامه بإعداد نفسه لحركة الضرب فى غضون الجرى . وفى كثير من الأحيان لا يكون لدى اللاعب الوقت الكافى لاتخاذ الوضع الصحيح للقدمين لضرب الكرة الطائرة نظراً لسرعة طيران الكرة . وفى تلك الحالة يحسن نقل اللاعب لثقل جسمه للأمام على القدم القريبة من الكرة .

ولحسن أداء الضربات الطائرة ينبغى أن يكون اللاعب قريباً من الشبكة (حوالى $1\frac{1}{2}$ إلى $2\frac{1}{2}$ م) وألا يزيد انحرافه عن منتصف الملعب فى كلا الاتجاهين عن $1\frac{1}{2}$ م تقريباً .

وتتلخص أهم الأخطاء الشائعة فى الضربات الطائرة فيما يلى :

١ — ترك اللاعب للكرة تتجه نحوه بدلا من قيامه بالاتجاه نحوها .

٢ — الوقوف مع مواجهة الصدر للشبكة وخاصة عند أداء الضربات الطائرة الأمامية .

٣ — المغالاة فى حركة المرجحة الابتدائية للمضرب .

٤ — عدم ثبات رسغ اليد فى أثناء ضرب الكرة .

الخطوات التعليمية للضربات الطائرة :

١ — أداء حركة الضرب بدون كرة .

٢ — أداء حركة الضرب بعد رمى الكرة بواسطة الزميل المواجه كما يلى :

(ا) رمى الكرة عالياً فوق كتف الزميل الذى يضربها بالضربة الطائرة الأمامية .

(ب) رمى الكرة فى نفس الارتفاع السابق ولكن للجهة الأخرى لضربها بالضربة الطائرة الخلفية .

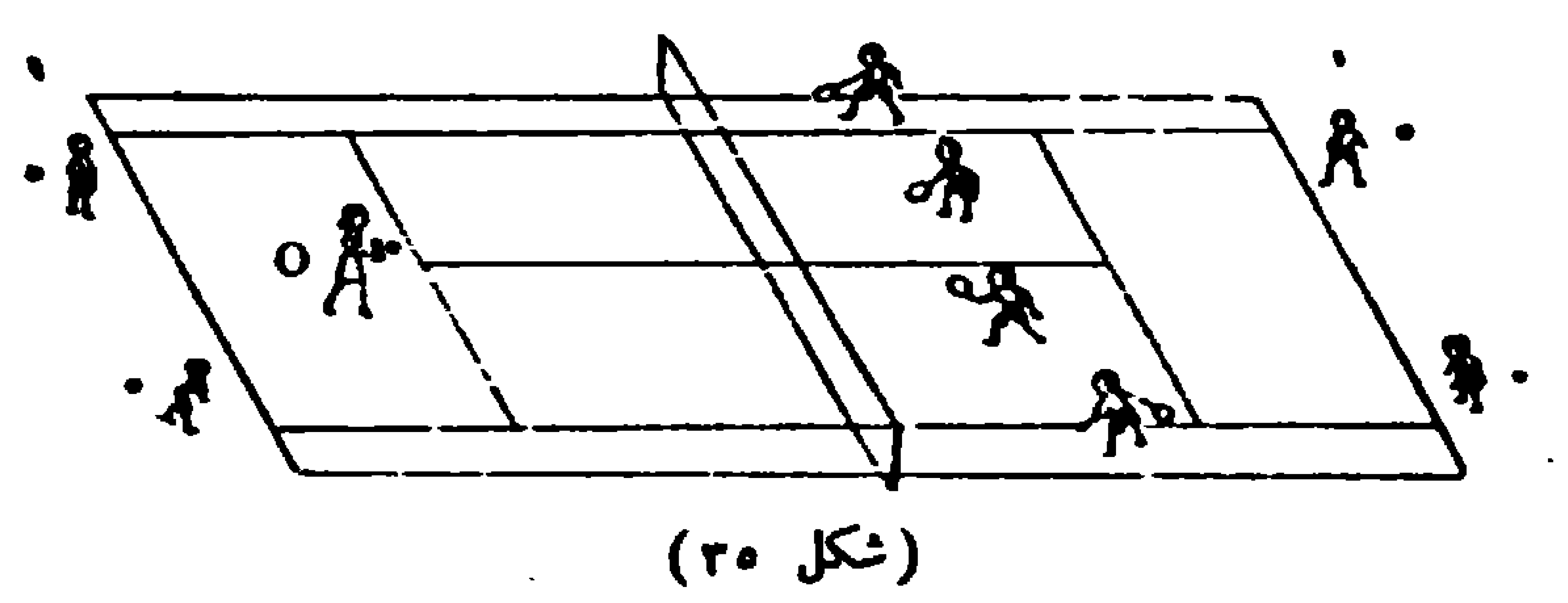
(حـ) التغيير فى اتجاه رمى الكرة يميناً أو يساراً .

(د) التغيير فى ارتفاع رمى الكرة .

(هـ) التغيير في اتجاه وارتفاع الكرة وكذلك بالنسبة لقربها أو بعدها من الزميل الضارب .

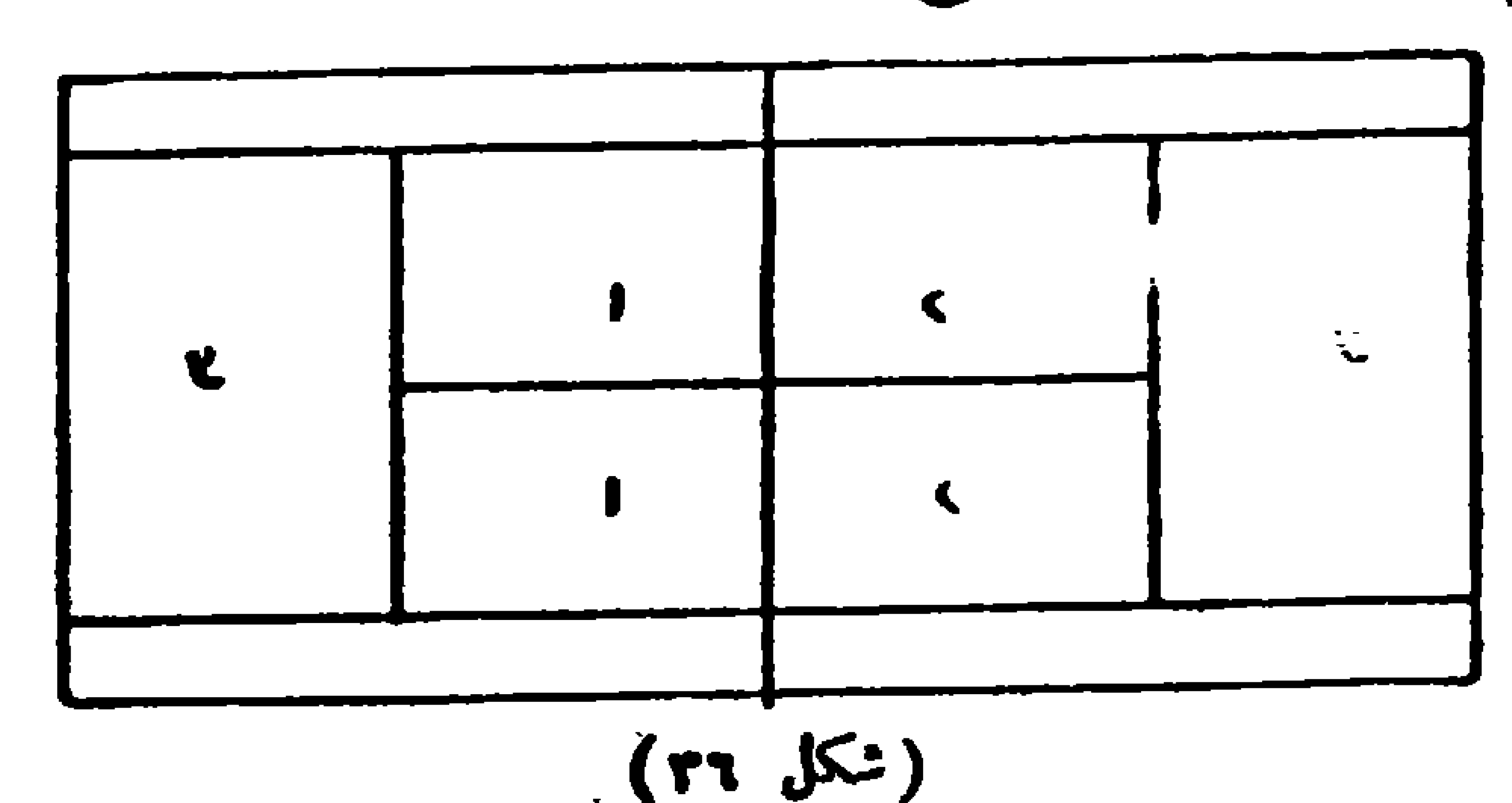
ويجب مراعاة تغيير الأماكن بعد فترة من الوقت .

٣ — يقوم المدرس أو المدرب بضرب الكرة لكى يقوم أحد اللاعبين من المجموعة الواقفة فى منتصف الملعب كما فى الشكل (٣٥) بإرجاعها بضربة طائرة ، بينما تقوم المجموعتان رقم (١) بإرجاع الكرات .



(شكل ٣٥)

٤ — يقسم الملعب إلى قسمين كما فى الشكل (٣٦) ، وتقوم المجموعة رقم (١) برمى الكرة ، وتقوم المجموعة رقم (٢) بإرجاعها بضربة طائرة ، والمجموعة رقم (٣) تساعد فى إرجاع الكرات للمجموعة (١) .



(شكل ٣٦)

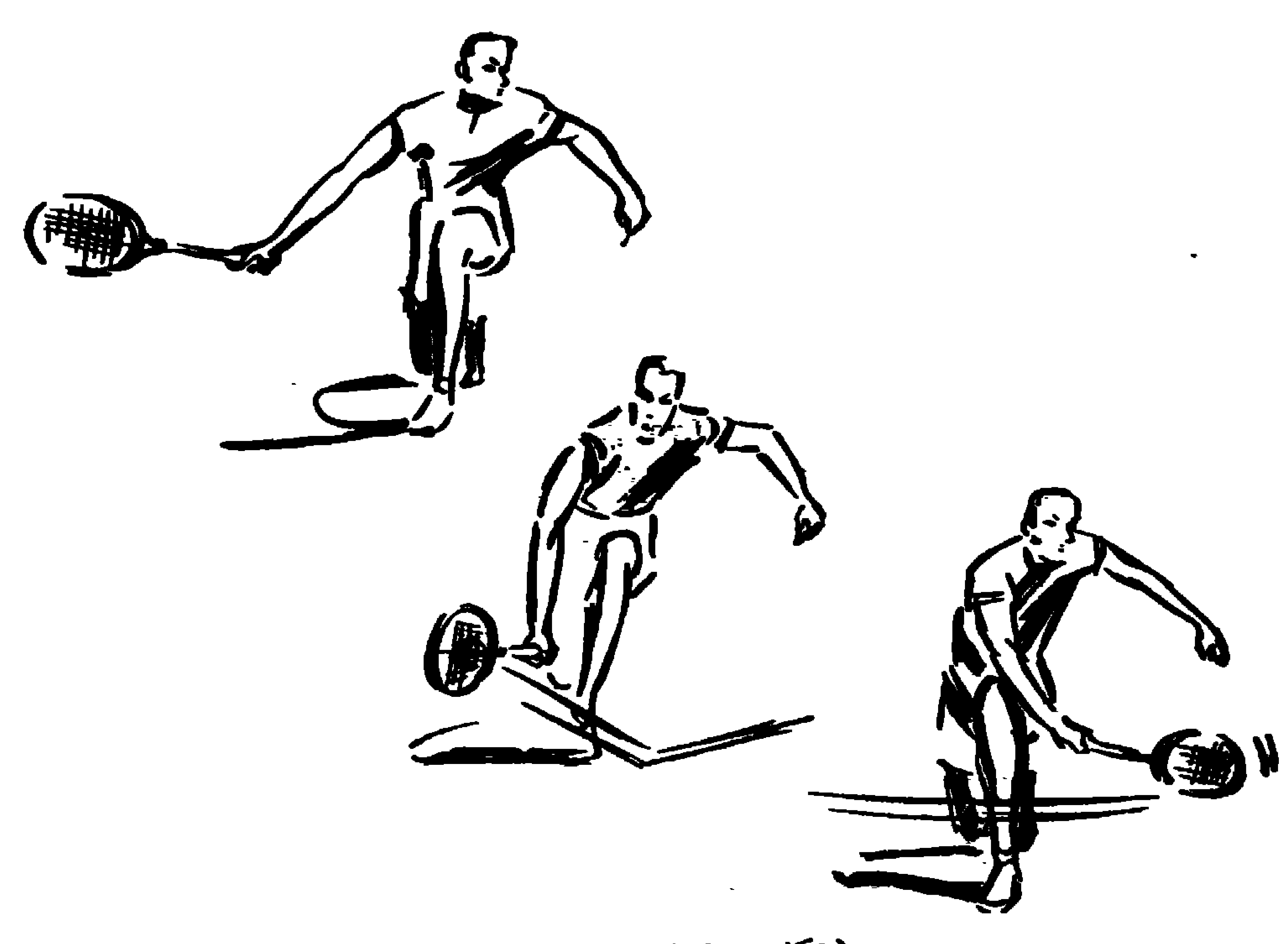
٥ — يقسم الملعب إلى ثلاث أقسام كما فى الشكل (٣٧) ، وتقوم

(شكل ٣٧)

المجموعة (٢) بضرب الكرة بضربات أمامية أو خلفية ، والمجموعة رقم (١) تقوم بإرجاعها بضربات طائرة ، والمجموعة رقم (٣) تساعد فى إرجاع الكرات للمجموعة (٢) ويجب مراعاة تغيير الأماكن بعد فترة من الوقت .

٦ – الضربات نصف الطائرة

الضربات نصف الطائرة عبارة عن ضربات أمامية أو خلفية تؤدى عقب ارتداد الكرة من الأرض مباشرة . وفن الأداء لهذه الضربات يشبه إلى حد كبير الضربات الأمامية والخلفية مع زيادة انثناء الركبتين وسقوط المقعدة لأسفل وأن يكون اللاعب قريباً من الكرة مع إنزال المضرب بأكمله إلى أسفل لاستقبال الكرة على بعد حوالى ٢ قدم خلف خط ارتداد الكرة تقريباً وأن يتجه المضرب للأمام ولأعلى قليلا . انظر شكل (٣٨) .



(شكل ٣٨) الضربة نصف الطائرة

٧ ـ الضربات المرفوعة

الضربات المرفوعة عبارة عن ضربة أمامية أو خلفية ولكن مع ضربها عالياً في الهواء لمحاولة إسقاطها فى نهاية ملعب المنافس بحيث لا يستطيع الوصول إليها وهى طائرة فى الهواء ، مما تجبره على الرجوع خلفاً لمحاولة رد الكرة.

وتعتبر الضربة المرفوعة إحدى الوسائل التى تستخدم ضد المنافس الذى يقوم بالطلوع على الشبكة ، كما أنها تمنح الضارب فرصة استرداد أنفاسه واتخاذه المكان الملائم للهجوم عقب أداء هذه الضربة .

وحركة الأداء للضربة المرفوعة تشبه حركة الأداء للضربات الأمامية والخلفية ولكن مع توجيه الضرب من أسفل إلى أعلى وتكون الحركة التكميلية عقب ضرب الكرة أماماً عالياً كما فى الشكل (٣٩) .

الخطوات التعليمية للضربات المرفوعة :

١ ـ أداء الضربة المرفوعة بعد رمى اللاعب الكرة لنفسه .

٢ ـ أداء الضربة المرفوعة عقب ضرب الزميل للكرة من الملعب الآخر بطريقة معينة (باستخدام الضربة الأمامية أو الضربة الخلفية مثلا) .

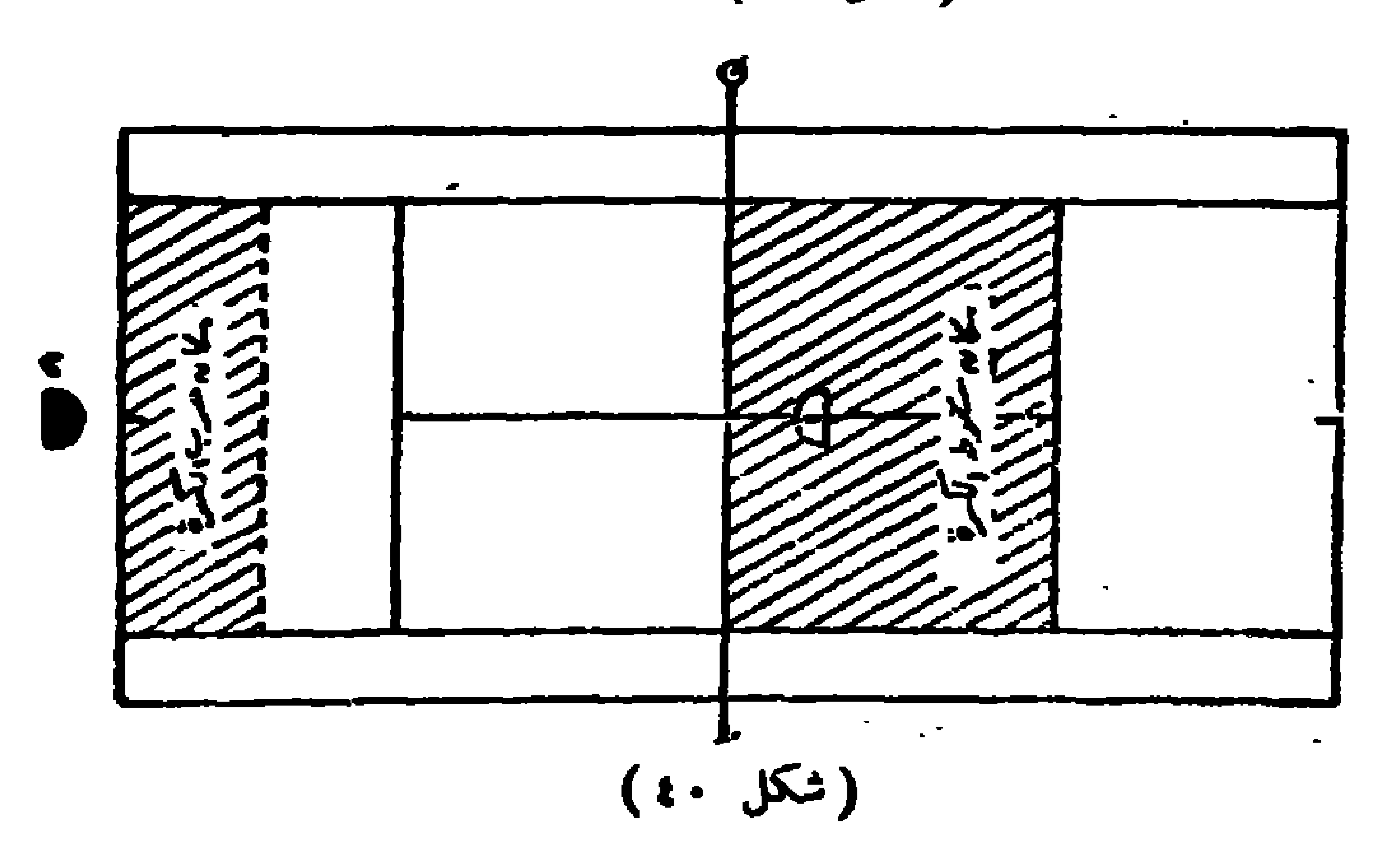
٣ ـ أداء الضربة المرفوعة عقب ضرب الزميل للكرة باستخدامه لأنواع متعددة من الضربات .

ويجب ملاحظة أداء اللاعب للضربة المرفوعة باستخدام الضربة الأمامية والخلفية بالتبادل .

٤ ـ يقوم اللاعب رقم (٢) برمى الكرة لنفسه فى المنطقة المظللة ، كما فى الشكل (٤٠) ، وضربها مرفوعة لتسقط فى المنطقة المظللة للاعب رقم (١) الذى



(شكل ٣٩) الضربة المرفوعة



(شكل ٤٠)

يعيدها إليه ثانية ويقومان بتغيير أماكنهما بعد فترة محددة ، مع احتساب نقطة ضد اللاعب الذى يفشل فى إرجاع الكرة صحيحة .

٥ ـ يقف لاعبان مواجهان على بعد حوالى ٢ ونصف م من الشبكة ويقوم أحدهما بضرب الكرة ويقوم الآخر بإرجاعها بضربة مرفوعة ثم تغيير الأماكن .

الفصل الثالث

خطط اللعب

١ ـ الخطط فى اللعب الفردى :

يتفق خبراء لعبة التنس فى تقسيم الخطط إلى اللعب الهجومى واللعب الدفاعى ، ولكنهم يختلفون فيما بينهم فى تحديد الهجوم والدفاع . ويذكر البعض أن اللعب الهجومى هو تلك المحاولات التى يقوم بها اللاعب والتى تمهد لقيامه بالهجوم بالقرب من الشبكة لمحاولة إحراز النقاط سواء بطريق مباشر أى عن طريق عدم قدرة المنافس على إرجاع الكرة ، أو بطريق غير مباشر أى بواسطة إرجاع المنافس للكرة ولكن مع ارتدادها لخارج الملعب . أما الدفاع فهو كل المحاولات التى تهدف للتغلب على النشاط الهجومى للمنافس .

ويرى البعض الآخر أن اللعب الهجومى هو تلك الفترة التى يقوم فيها اللاعب بإعداد نفسه لضرب الكرة ثم القيام فعلا بعملية الضرب ، واللعب الدفاعى هو تلك الفترة التى يقوم فيها اللاعب بتغطية أرض ملعبه فى غضون فترة طيران الكرة التى قام بضربها .

ونحن نرى أن أسهل وأصدق الوسائل للتمييز بين اللعب الهجومى واللعب الدفاعى ترتبط ارتباطاً مباشراً برغبة اللاعب الأكيدة فى قيامه سواء بالهجوم أو الدفاع وينعكس ذلك بصورة واضحة على تحركاته ونوع ضرباته .

ويمكن تقسيم مراحل اللعب الهجومى والدفاعى كما يلى :

١ – مراحل اللعب الهجومي :

(أ) الإعداد للهجوم بالقرب من الشبكة : ويحدث بواسطة ضربات الإرسال أو الضربات الأرضية الأمامية أو الخلفية والتي تهدف لتقدم اللاعب نحو الشبكة ، وقد يحدث ذلك باستخدام ضرب الكرة لمرة واحدة أو لأكثر من مرة .

(ب) التقدم نحو الشبكة وإنهاء الهجوم : وذلك باستخدام الضربات الطائرة والساحقة لمحاولة إحراز النقاط .

٢ – مراحل اللعب الدفاعي :

(ا) إجبار المنافس على الوقوف على خط النهاية : وذلك باستخدام الضربات الطويلة والضربات المرتفعة بعض الشيء مما يمنح المنافس فرصة ضئيلة للهجوم .

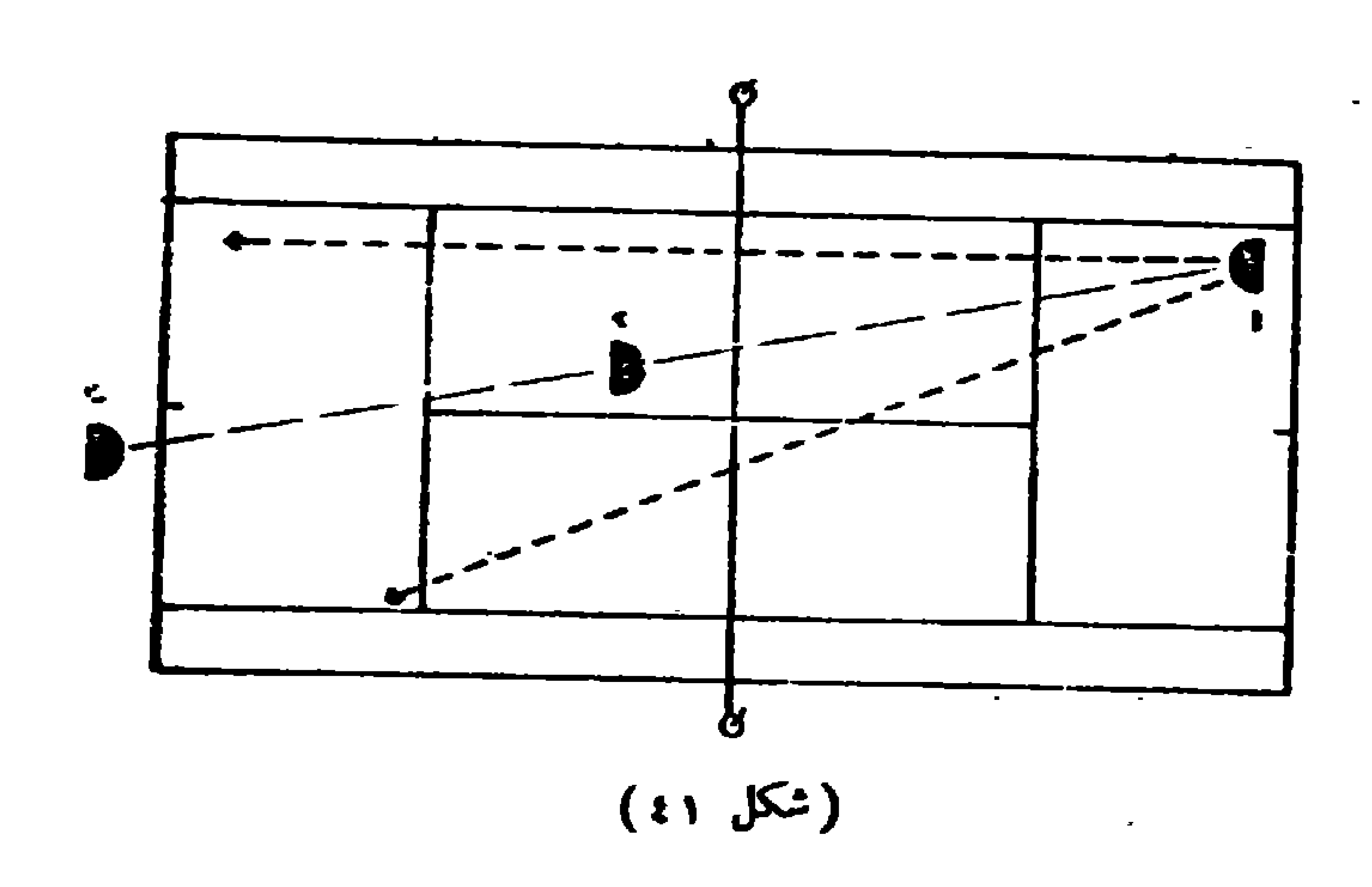
(ب) الدفاع ضد الهجوم بالقرب من الشبكة : وذلك بتوجيه الضربات الأرضية الأمامية والخلفية وكذلك الضربات المرفوعة .

وفي غضون التطور الحالي للعبة التنس يعتبر إتقان الهجوم من أهم العوامل لإحراز الفوز ، كما يعمل على تملك اللاعب لزمام قيادة المباراة . ومن جهة أخرى فإن اللعب الدفاعي ضد الهجوم بالقرب من الشبكة من الأهمية بمكان . وفيما يلي بعض النقاط الخططية الهامة :

الموقف الصحيح للاعب :

كقاعدة هامة يجب على اللاعب اتخاذ موقفاً متوسطاً يسمح له بتغطية كل أو معظم الضربات المحتملة التي يحاول منافسه القيام بها . فعلى سبيل المثال إذا قام اللاعب بضربة الكرة من المكان رقم (١) كما في الشكل (٤١) فإن المكان رقم (٣) يعتبر من أنسب الأماكن التي ينبغي على اللاعب الآخر احتلالها لإمكان تغطية الكرات المستقيمة والقطرية وذلك في حالة تواجده في الجزء الخلفي من ملعبه . أما إذا كان في النصف الأمامي من ملعبه فينبغي عليه احتلال المكان رقم (٢) .

ويجب على اللاعب الحذر من الوقوف فى منتصف ملعبه لأن ذلك لن يسمح له بتغطية الجزء الأكبر من ملعبه ، كما يؤدى إلى إجبار اللاعب على ضرب الكرة وهى فى مستوى أقل من ارتفاع الشبكة مما يحد من استخدامه للضربات الهجومية الفعالة .



(شكل ٤١)

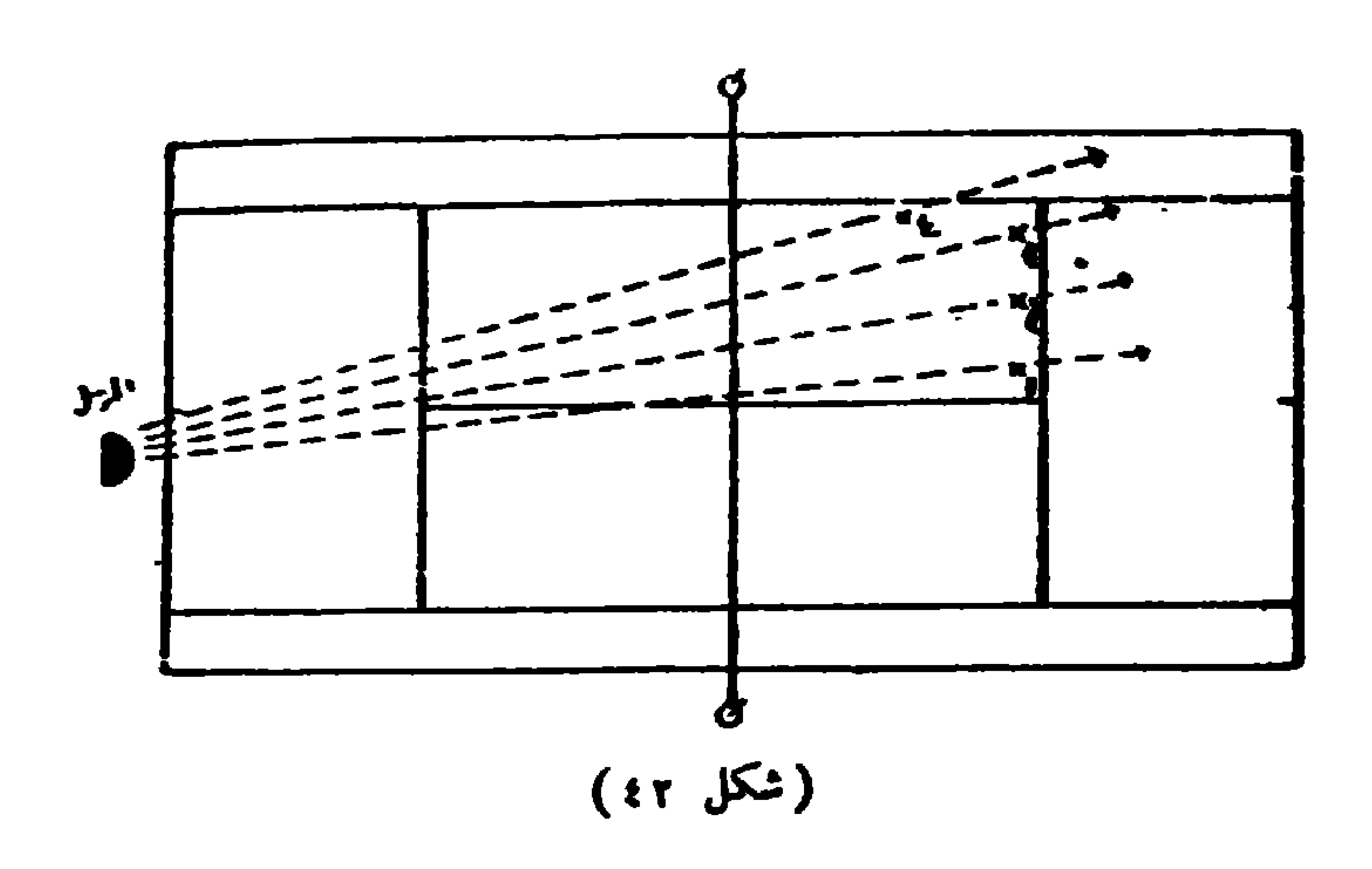
ضربة الإرسال كوسيلة خططية :

تعتبر ضربة الإرسال هى ضربة البداية وفى نفس الوقت أول ضربة هجومية يستطيع المرسل بواسطتها وضع المنافس تحت ضغط ، وتساعد فى امتلاك المرسل لزمام قيادة المباراة . وينبغى أن تسهم ضربة الإرسال إما فى مساعدة المرسل على التقدم مباشرة نحو الشبكة ، أو فى قيامه بأداء الضربات التمهيدية من مكان ملائم وذلك قبل تقدمه على الشبكة . كما تلعب عوامل التوجيه والسرعة ودوران الكرة دوراً هاماً بالنسبة لضربات الإرسال كما ينبغى مراعاة إتقان اللاعب لأداء ضربة الإرسال الثانية حتى لا يعطى فرصة الهجوم للاعب المنافس .

ويجب على اللاعب مراعاة النقاط الهامة التالية بالنسبة للناحية الخططية لضربات الإرسال :

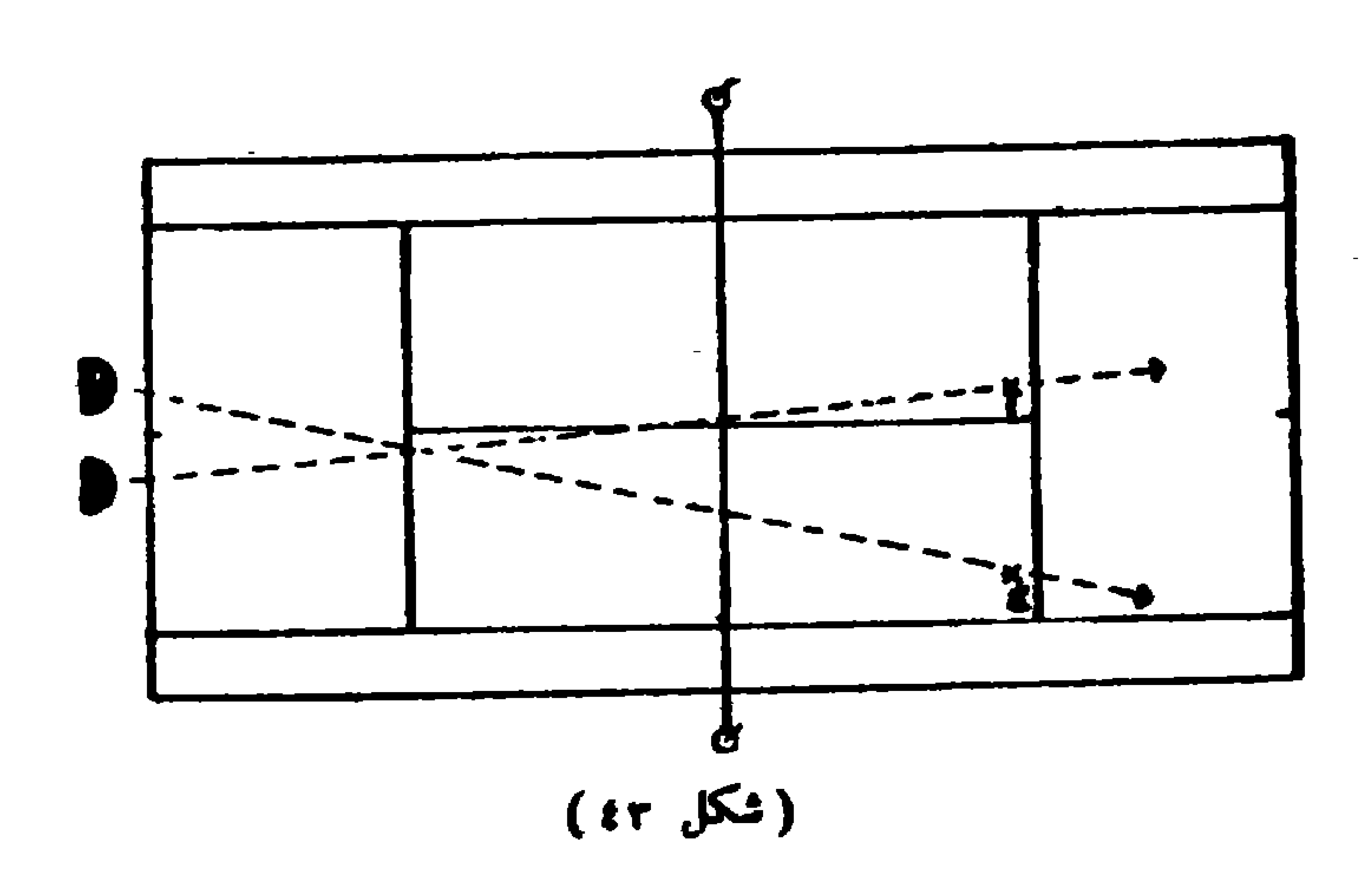
١ — ضرورة اتخاذ المكان المناسب لأداء ضربة الإرسال وذلك بالقرب من منتصف خط النهاية إذ يساعد ذلك على حسن توجيه المرسل لضربة الإرسال

إلى أى مكان يشاء كما فى الشكل (٤٢) . كما يساعد أيضاً على حسن احتلال المرسل لمكان ملائم عقب أداء الإرسال .



(شكل ٤٢)

٢ — إن أنسب الأماكن لتوجيه ضربة الإرسال التى تؤدى من الجانب الأيمن هو المكان رقم (١) كما فى شكل (٤٣) ، مع ضرورة إكسابه للقوة والسرعة اللازمتين . إذ يتخذ الإرسال طريقة من منتصف الشبكة حيث يقل ارتفاعها بعض الشيء ، كما أنه يمنح المستقبل فرصة ضئيلة لتوجيه الكرة عند إرجاعها . أما بالنسبة لتوجيه الإرسال من الجانب الأيسر فقد دلت الشواهد على أن معظم اللاعبين الأبطال يقومون بتوجيه الإرسال إلى المكان رقم (٢) كما فى شكل (٤٣) .



(شكل ٤٣)

ويجب عدم الاقتصار على توجيه ضربة الإرسال إلى مكان واحد حتى لا يؤدى ذلك إلى إكتساب المنافس القدرة على إرجاع الضربات بمزاولة التكرار إذ يلعب عامل التغيير بالنسبة لتوجيه الإرسال دوراً هاماً .

٣ — يجب مراعاة ضرورة اختيار نوع ضربة الإرسال . فعلى سبيل المثال يعتبر « الإرسال المستقيم » من أنسب الأنواع بالنسبة لضربة الإرسال الأولى ، إذ كثيراً ما يحدث عدم قدرة المرسل على التحكم فى توجيهه وبذلك تخرج الكرة عن حدود منطقة الإرسال . ومن ناحية أخرى فإن سرعة وقوة هذا النوع من الإرسال فى حالة نجاحه يسمح للمرسل بامتلاك زمام قيادة المباراة لعدم سيطرة المستقبل — غالباً — على توجيه إعادة الكرة . كما يساعد هذا النوع من الإرسال فى حالة تقدم المرسل مباشرة نحو الشبكة .

أما « إرسال التويست » فيصلح لضربة الإرسال الأولى والثانية على حد سواء نظراً لإمكان الأداء بدرجة كبيرة من الدقة بالمقارنة بضربة الإرسال المستقيم ، كما أن طريق طيران الكرة الذى يتخذ شكل القوس يمنح المرسل فرصة كافية للتقدم أماماً على الشبكة . بالإضافة إلى ذلك فإن المستقبل يجد صعوبة فى إرجاع هذا النوع من الإرسال نظراً لارتداد الكرة جانبياً عالياً بسبب إكتسابها للقوة وللدوران .

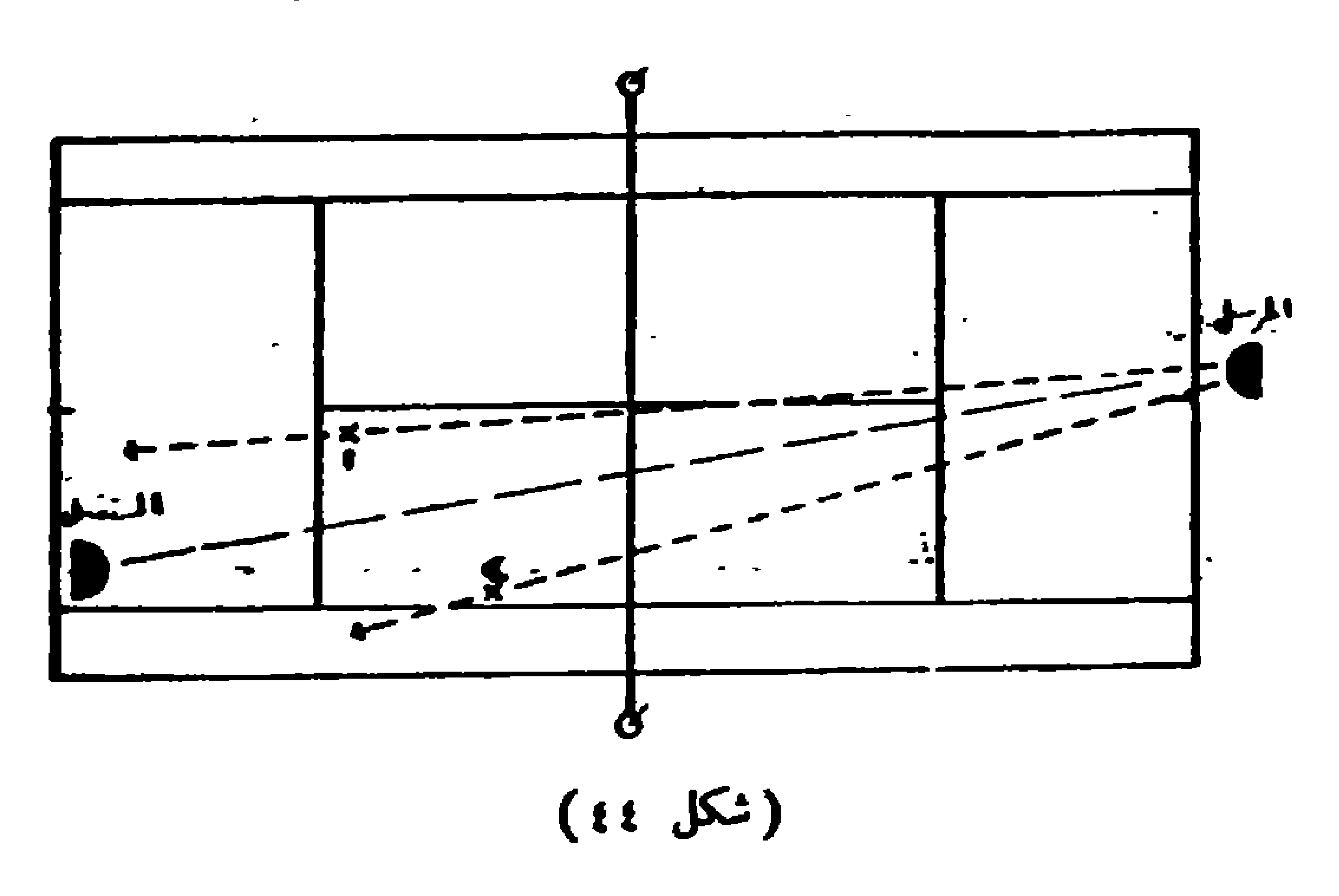
أما ضربة « الإرسال القاطع » فتعتبر أسهل ضربات الإرسال ، وتتميز بقدرة المرسل على التحكم فى توجيه الكرة . ومن ناحية أخرى فإن المستقبل لا يجد عناءاً كبيراً فى إرجاع الكرة نظراً لقوتها وسرعتها المتوسطة على الرغم من ارتداد الكرة بصورة منخفضة . كما أن هذا النوع من ضربات الإرسال لا يمنح المرسل فرصة كافية للتقدم على الشبكة .

استقبال ضربة الإرسال :

إن أهم نقطة في عملية استقبال ضربة الإرسال هي محاولة إرجاع الكرة صحيحة في حدود ملعب المنافس . ويجب على المستقبل اتخاذ الوقفة الصحيحة لاستقبال الكرة .

وقد يبدو أن الوقوف خلف خط النهاية يمنح المستقبل فرصة أكبر لإعداد نفسه لإرجاع الكرة . إلا أن ذلك يمنح المرسل – في نفس الوقت المزيد من الوقت للتقدم نحو الشبكة ، كما أن إرجاع ضربة الإرسال من هذا المكان سوف يتخذ طريقاً طويلا مما يسهل على المنافس توقع خط سير الكرة وإعداد نفسه لذلك .

ولذا يعتبر وقوف المستقبل على بعد حوالى ١ م من خط النهاية لداخل الملعب وقريباً من خط الجانب ، كما في الشكل (٤٤) ، من أنسب الأماكن التي يجب على المستقبل احتلالها لإمكان سرعة إرجاع الارسال من أى مكان يحتمل التوجيه إليه (مكان رقم (١) أو رقم (٢) كما في الشكل .



(شكل ٤٤)

وكثيراً ما نجد أن البعض يميل للناحية اليسرى بالنسبة للوضع الموضح في الشكل السابق ، أى الابتعاد بعض الشيء عن خط الجانب ، والحكمة في ذلك محاولة تغطية جانبهم الأيسر وإرجاع ضربة الإرسال باستخدام الضربات

الأرضية الأمامية وذلك فى حالة تميزها على الضربات الأرضية الخلفية .

ويتوقف توجيه المستقبل لضرباته طبقاً لحركات وموقف المرسل . فإذا وقف المرسل على خط النهاية ولم يتقدم ، فمن المستحسن توجيه الضربات تجاه أحد الجانبين ، إذ إن الكرات الطويلة التى تسقط قريباً أمام خط النهاية لا تمنح المرسل فرصاً جيدة للهجوم . أما إذا تقدم المرسل مباشرة عقب ضربة الإرسال إلى الأمام نحو الشبكة فيجب على المستقبل ضرب الكرة بقوة بحيث تتجه فى شكل مستقيم ومرتفعة قليلا عن الشبكة وبعيداً عن متناول المنافس فى أحد الجانبين . كما أن إرجاع الكرة قطرياً عبر ملعب المنافس مما يعمل على إرباك المنافس نظراً لطيران الكرة مباشرة فى وجه طريق تقدمه . بالإضافة إلى ذلك فإن توجيه الكرة إلى منتصف الملعب بصورة منخفضة بحيث تسقط بقوة أمام قدمى المنافس يعتبر من أنسب أنواع الضربات ضد المهاجم المتقدم على الشبكة . أما الضربات المرفوعة فتستخدم ضد ضربات الإرسال فى اللعب الفردى فى حالة التقدم السريع للاعب المرسل نحو الشبكة .

ويجب على المستقبل معرفة الضربات المناسبة المضادة لأنواع ضربات الإرسال المختلفة ، ويمكن تلخيص ذلك كما يلى :

– إرجاع الإرسال المستقيم « المسطح » باستخدام الضربات الأرضية مع الدوران العلوى للكرة أو الضربات القاطعة .

– إرجاع « إرسال التويست » باستخدام الضربات الأرضية الأمامية أو الخلفية .

– إرجاع الإرسال القاطع باستخدام الضربات الأمامية الأرضية أو الخلفية، أو الضربات القاطعة .

وأخيراً يجب على المستقبل مراعاة التقدم نحو الكرة المرتدة من ضربة الإرسال وعدم انتظار وصول الكرة إليه ثم ضربها بقوة وبصورة مسطحة .

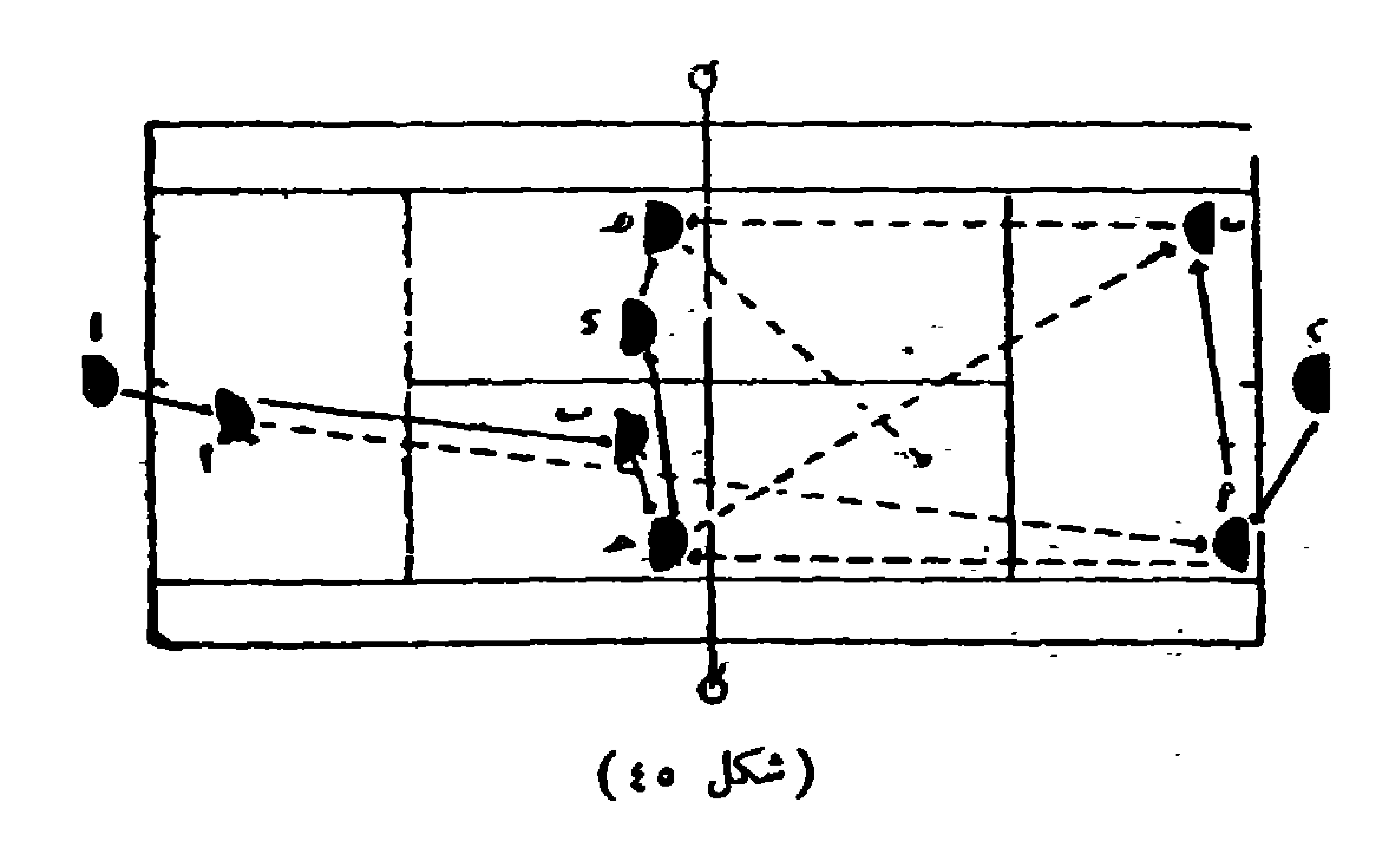
الهجوم من جوار الشبكة :

يشتمل الهجوم من جوار الشبكة – كما سبق لنا القول – على عمليتى الإعداد ثم التقدم نحو الشبكة لإنهاء الهجوم . ويقوم المهاجم بالإعداد التمهيدى للهجوم باستخدام ضربة الإرسال والضربات الأمامية أو الخلفية . وفى بعض الأحيان باستخدام الضربات المرفوعة التى تجبر المنافس على الرجوع خلفاً لإرجاع الكرة مما يمنح المهاجم الفرصة للتقدم على الشبكة . وتارة أخرى يمكن التقدم على الشبكة عقب الضربات الطائرة .

ويجب على المهاجم مراعاة أن الكرات الطويلة تمهد له فرصة التقدم نحو الشبكة بالإضافة إلى قوة الضربة وحسن توجيهها . أما الكرات التى تضرب فى منتصف ملعب المنافس – حتى ولو تميزت بالقوة – فإن أثرها يكون ضعيفاً ، إذ يستطيع المنافس سرعة إرجاعها .

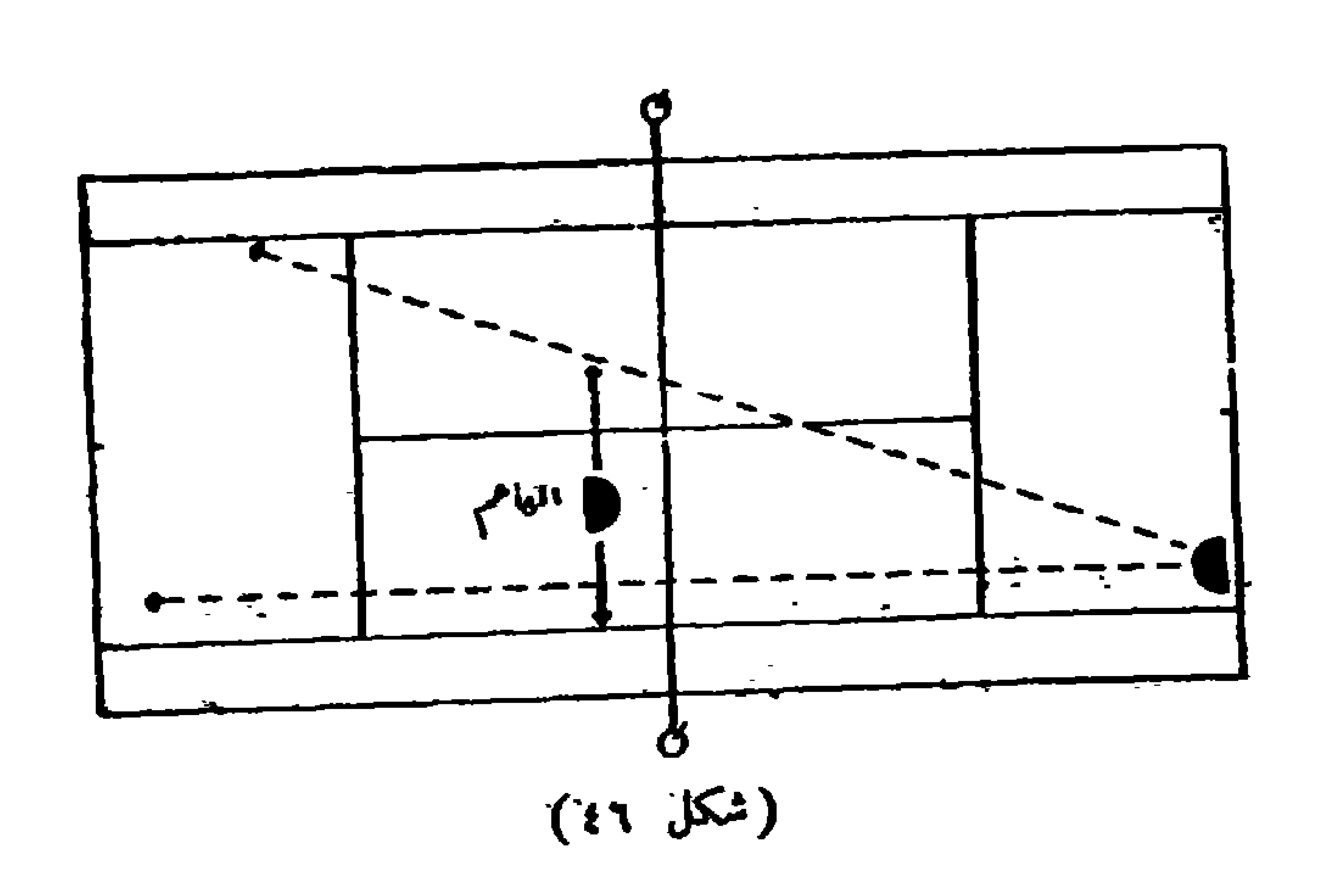
ومن الأهمية بمكان اتخاذ المهاجم للموقف الملائم أمام الشبكة . وينصح البعض بأن أنسب مكان لذلك ينحصر ما بين $1\frac{1}{2}$ م $2\frac{1}{2}$م بعيداً عن الشبكة وفى منتصف الملعب تقريباً ، أو الانحراف لأحد الجانبين لحوالى $1\frac{1}{2}$ م ، ويتوقف ذلك طبقاً لمكان الكرة فى ملعب المنافس .

ومن أمثلة تحركات اللاعب المهاجم على الشبكة نورد المثال التالى كما فى الشكل (٤٥) : يقوم اللاعب رقم (١) بضرب الكرة من المكان « ١ أ » لأقصى يسار المنافس ، ثم يقوم بالتقدم للمكان « ١ ب » . يقوم المنافس رقم (٢) من المكان « ٢ أ » بإرجاع الكرة مستقيمة ليمين اللاعب رقم (١) الذى يتخذ المكان « ١ حـ » ويرجع الكرة لأقصى يمين اللاعب رقم (٢) ثم يتحرك لأخذ المكان « ١ د » . فيقوم اللاعب رقم (٢) من المكان « ٢ ب » بإرجاع الكرة يسار اللاعب رقم (١) الذى يتحرك للمكان « ١ هـ » للقيام بضربة طائرة ساحقة .



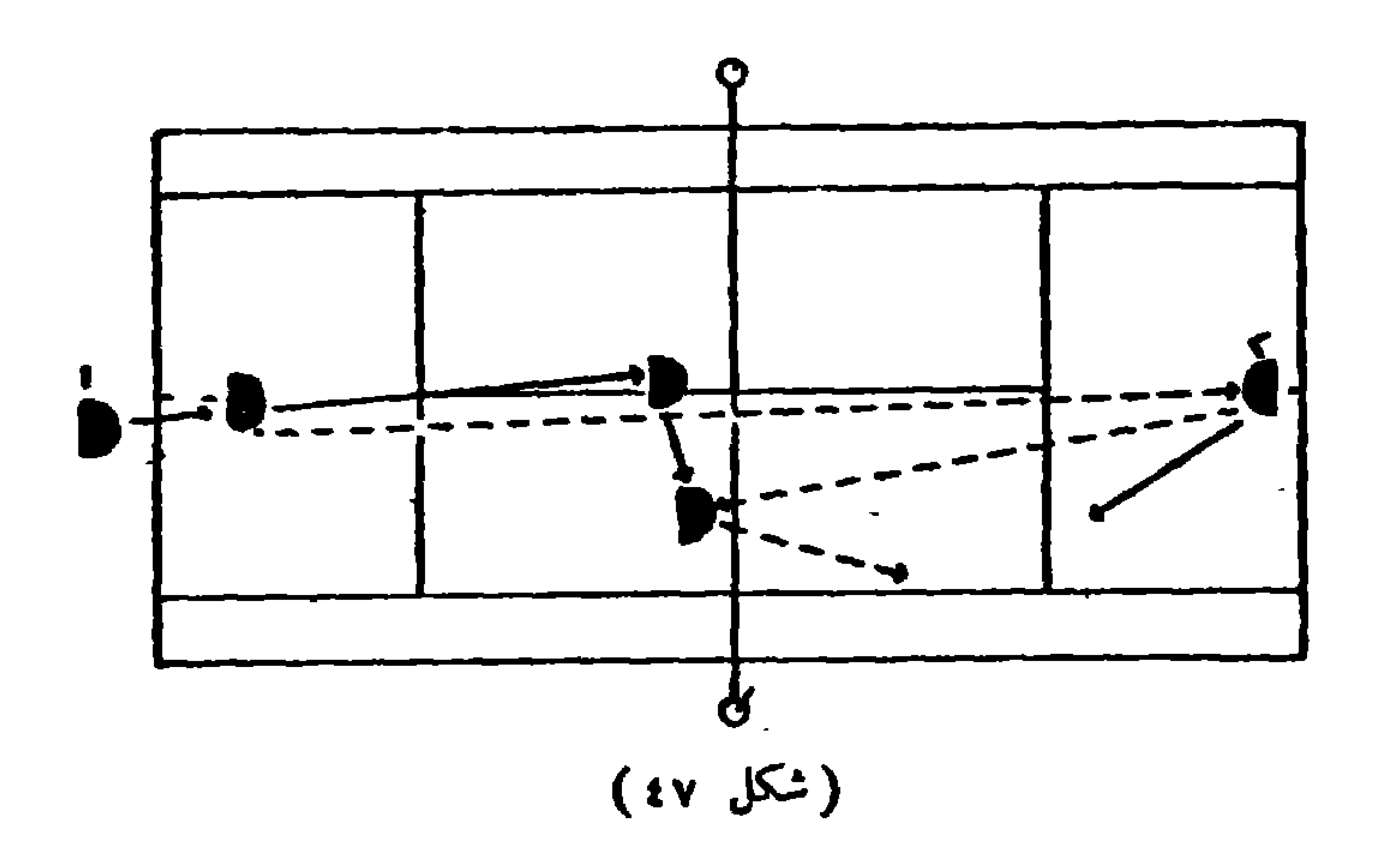
(شكل ٤٥)

ويجب مراعاة احتلال المهاجم لمكان ملائم عقب ضربه الكرة تجاه ركني ملعب المنافس بحيث يستطيع من هذا المكان تغطية الضربات الموجهة لثلثي ملعبه تقريباً كما في الشكل (٤٦) . وفي حالة توجيه المنافس لضرباته في الثلث الباقي من الملعب فغالباً ما تسقط هذه الضربات خارج حدود الملعب .



(شكل ٤٦)

وفي حالة توجيه المهاجم للكرة إلى منتصف ملعب المنافس فعليه التقدم مباشرة أماماً لمنتصف الملعب لمحاولة تغطية هذه المنطقة كما في الشكل (٤٧) وبذلك يستطيع المهاجم تغطية أكبر مساحة ممكنة من ملعبه .



(شكل ٤٧)

الدفاع :

بالرغم من سيادة الاعتقاد الذى ينادى بأن أحسن وسيلة للدفاع هى ، الهجوم ، إلا أننا نرى أن إجادة الدفاع لا غنى عنه لإمكان مجابهة الهجوم ثم القيام بهجوم مضاد . كما يجب على كل لاعب أن يصبغ لعبه الدفاعى بالصبغة الهجومية . ولا يتأتى ذلك باستخدام المدافع للضربات القوية فحسب بل أيضاً بمحاولة التبكير بضرب الكرة عقب ارتدادها مباشرة .

ومن أهم القواعد بالنسبة للدفاع هو اتخاذ المدافع لمكان مناسب على خط النهاية لإمكان مجابهة الكرات التى يواجهها المنافس ، مع مراعاة كل ما سبق ذكره بالنسبة لاستقبال ضربات الإرسال . مع ضرورة التغيير الواعى فى الضربات المنخفضة والعالية وعدم الاقتصار دائماً على استخدام نوع معين من الضربات . وفيما يلى بعض النقاط الهامة بالنسبة لاستخدام مختلف الضربات فى أثناء قيام اللاعب بالدفاع :

١ ـ استخدام الضربات الأرضية الأمامية أو الخلفية التى تتميز بالسرعة والانخفاض وذلك ضد الضربات الهجومية التى تأخذ طريقها على طول خطى الجانب .

٢ ـ استخدام الضربات الأرضية الأمامية أو الخلفية الموجهة مع عدم إكساب الضربات لقوة زائدة وذلك ضد الضربات المتقاطعة (القطرية) . كما يمكن أيضاً استخدام الضربات الأرضية المكتسبة للدوران العلوى فى هذه الحالة ، مع مراعاة

سرعة ضرب الكرة عقب ارتدادها من الأرض مباشرة .

٣ ـــ محاولة ضرب الكرة أعلى ارتفاع رأس المنافس تقريباً بحيث تتجه طولياً بجوار خط الجانب وإلى يسار المنافس ، إذ يسهم ذلك فى مفاجأته .

٤ ـــ فى حالة احتلالك لمكان غير مناسب (كالوقوف فى أقصى الجانبين ، أو بعيداً للخلف) فحاول إرجاع الكرة بضربة مرفوعة عالياً لنهاية ملعب المنافس حتى تتيح لنفسك كسب الوقت لاحتلال المكان الملائم للموقف .

ويجب علينا مراعاة أن النقاط السالفة الذكر ما هى إلا مبادئ عامة تحتمل التغيير والتنويع طبقاً لمواقف اللعب المتعددة .

وأخيراً يجب على المدافع عدم محاولة إرجاع الكرة بأية صورة كانت بل عليه أن يقرر بسرعة نوع الضربة التى يجب عليه استخدامها والغرض الذى يسعى إليه من وراء ذلك ، وعندما يستقر رأيه فيجب عليه القيام فوراً بأداء الضربة ، إذ أن التردد تكون عاقبته الفشل فى أداء الضربة .

٢ ـ الخطط فى اللعب الزوجى

يتأسس اللعب الزوجى فى التنس ـ مثله فى ذلك كمثل ألعاب الفرق الجماعية ـ على اللعب التعاونى والتفاهم التام بين الزميلين فى كل ما يقومان به بحيث يكونان وحدة واحدة . وفيما يلى بعض النقاط الهامة بالنسبة لخطط اللعب الزوجى فى التنس :

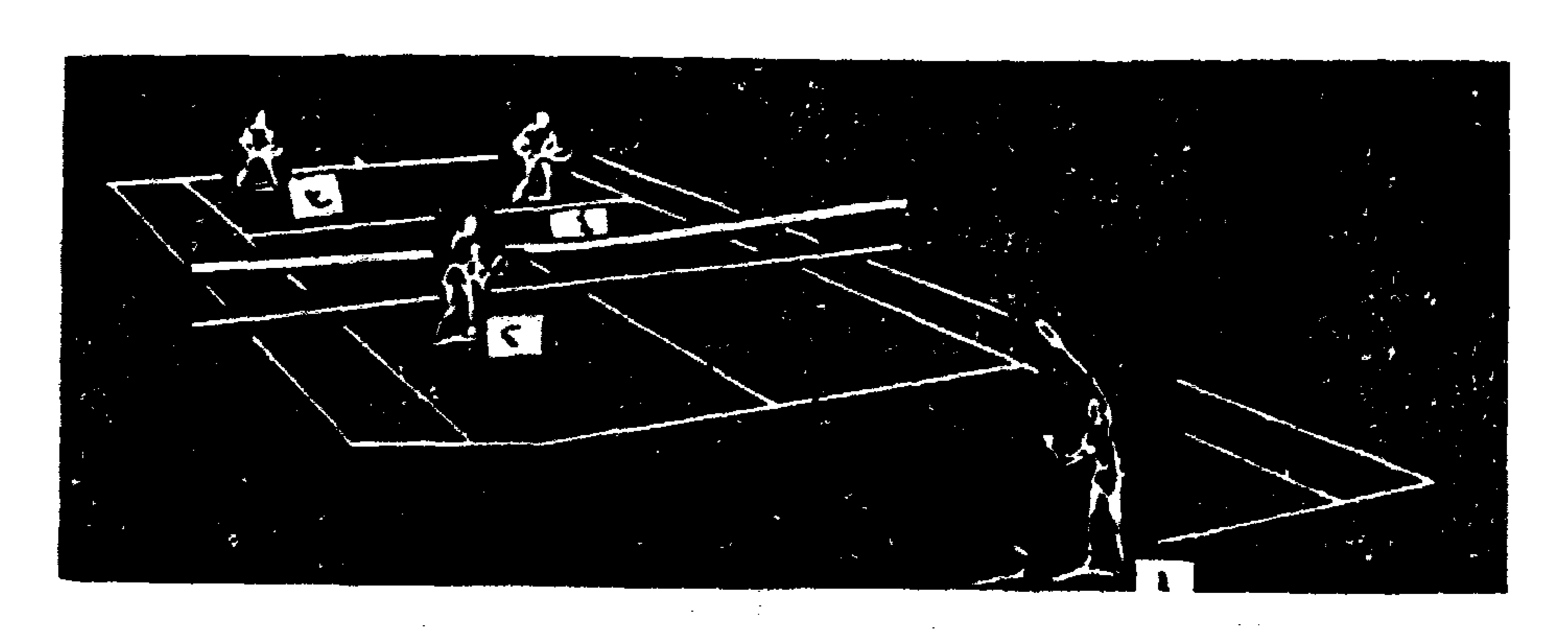
ـ مواقف اللاعبين : انظر (شكل ٤٨)

٤ ـ زميل المستلم :

يقف خلف الإرسال وفى منتصفه تقريباً مع اتخاذه لوضع الاستعداد (ويفضل البعض كالفريق الاسترالى مثلا أن يتخذ مكانه بجوار الشبكة . ويتوقف نجاح هذا التكوين على طريقة إرجاع المستقبل لضربة الإرسال) .

٣ ـ المستلم :

يقف أمام خط النهاية بحوالى ١ م بحيث يتخذ مكانه على خط وهمى يقسم منطقة الإرسال الجانبية إلى نصفين . وفى حالة إتقانه للضربات الأرضية الأمامية فيمكن أن ينحرف قليلا تجاه الجانب الأيمن ومراعاة اتخاذه لوضع الاستعداد الصحيح .



(شكل ٤٨)

١ ـ المرسل :

يقف على بعد حوالى ٥ م يمين خط المنتصف

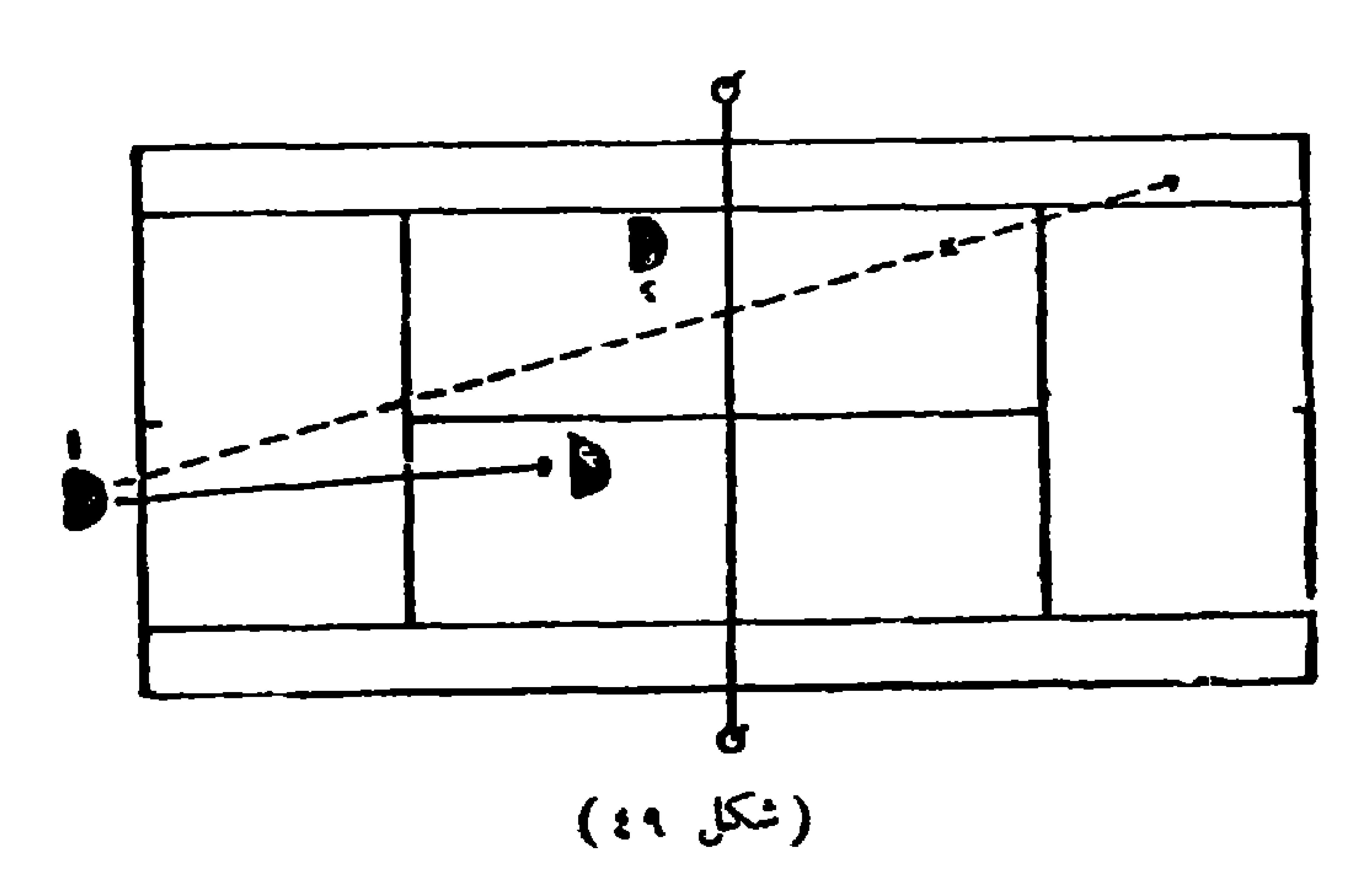
٢ ـ زميل المرسل :

يقف على بعد حوالى ١.٥م ـ ٢م بعيدا من الشبكة ، ويتخذ موقفه قريباً من خط المنتصف ، أو قريباً من خط الجانب طبقاً لنوع الإرسال الذى سيقوم به زميله وعلى ذلك يجب أن يكون التفاهم تاماً بينهما .

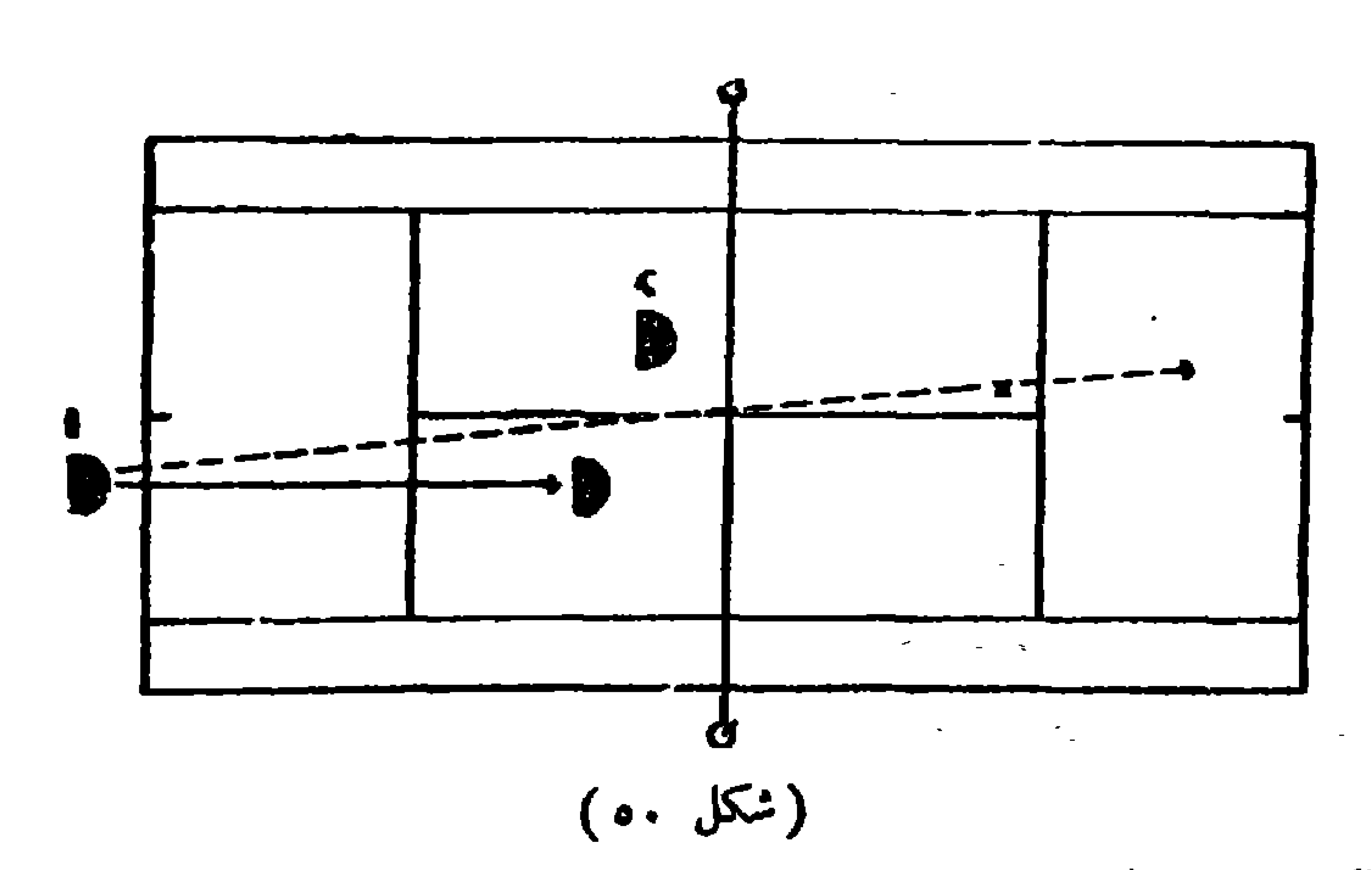
توجيه ضربة الإرسال :

يعتبر الفريق الحائز على الإرسال فى اللعب الزوجى هو الفريق المهاجم الذى يمتلك زمام قيادة المباراة ، ويجب عليه انتهاز هذه الفرصة لأقصى مدى . وقد دلت الشواهد على أن فوز الفريق بالشوط يتوقف على مدى استغلاله لضربة الإرسال . فإذا نجح الفريق المنافس فى كسر حدة ضربات الإرسال فسوف تكون كفته أرجح مما يساعده على الفوز بالشوط .

ومن الأهمية بمكان حسن توجيه ضربات الإرسال . وعند أداء الإرسال من الناحية اليمنى يمكن توجيهه كما فى الشكل (٤٩) أو (٥٠) ويتوقف ذلك على التفاهم المتبادل بين الزميلين حتى لا يعوق الزميل الآخر ضربة الإرسال .



(شكل ٤٩)



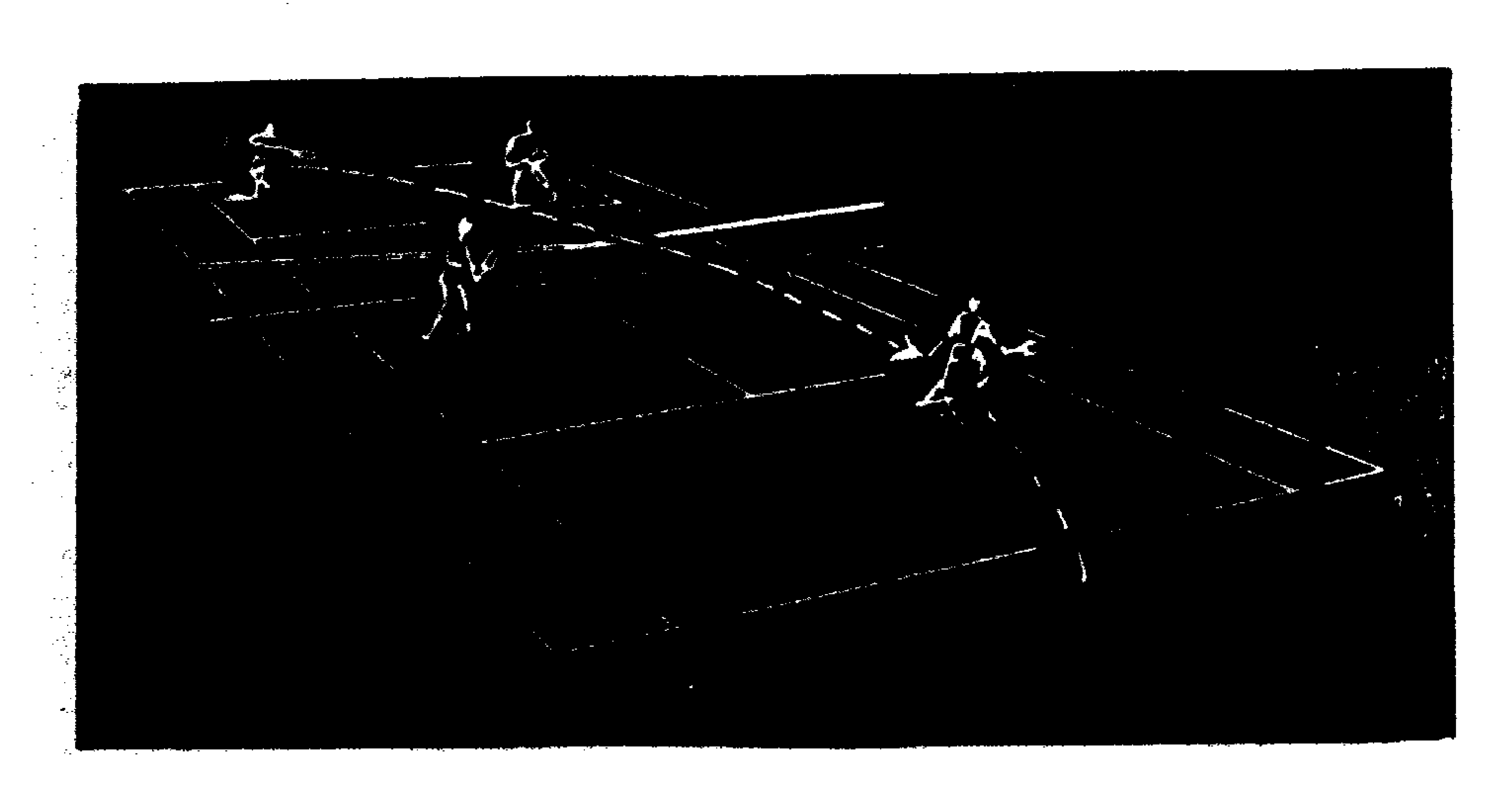
(شكل ٥٠)

وفى بعض الأحيان يؤدى توجيه ضربة الإرسال لمنتصف منطقة إرسال المنافس إلى نتائج حسنة وخاصة عند أداء الإرسال من الجانب الأيمن . أما عند أداء الإرسال من الجانب الأيسر فيحسن عدم توجيهه للمنتصف تماماً بل إلى يسار المستقبل لإجباره على استخدام الضربات الأرضية الخلفية .

استقبال ضربة الإرسال :

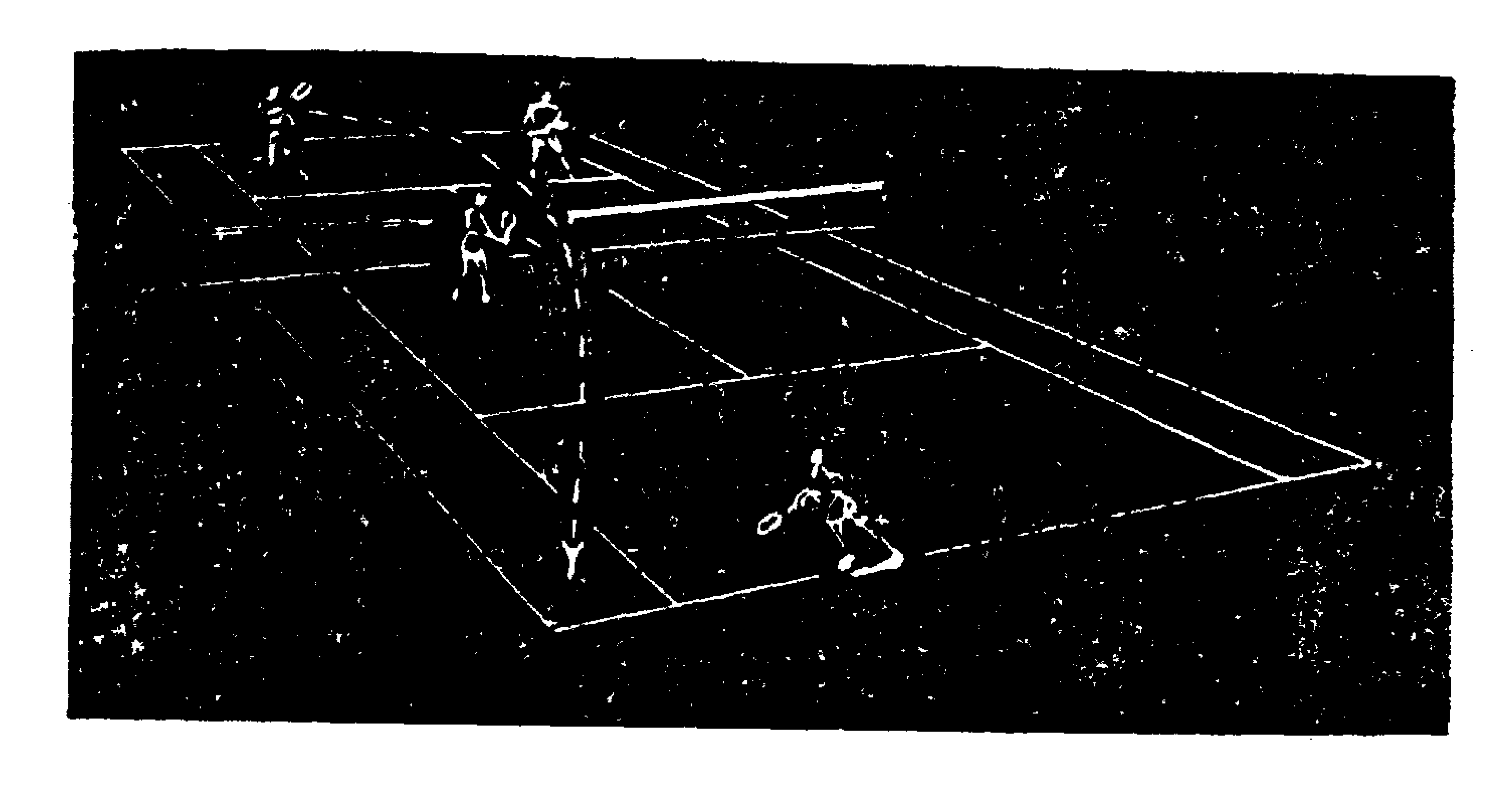
من أهم النقاط التى يجب ملاحظتها بالنسبة لإرجاع ضربة الإرسال هى محاولة المستقبل ضرب الكرة بحيث تبتعد عن متناول المنافس الذى يقف قريباً من الشبكة . ويمكن أداء ذلك بالطرق التالية :

١ – إرجاع ضربة الإرسال بتوجيهها بقوة فى اتجاه طريق الجرى للاعب المرسل بحيث ترتد فى مستوى قدميه كما فى الشكل (٥١) .



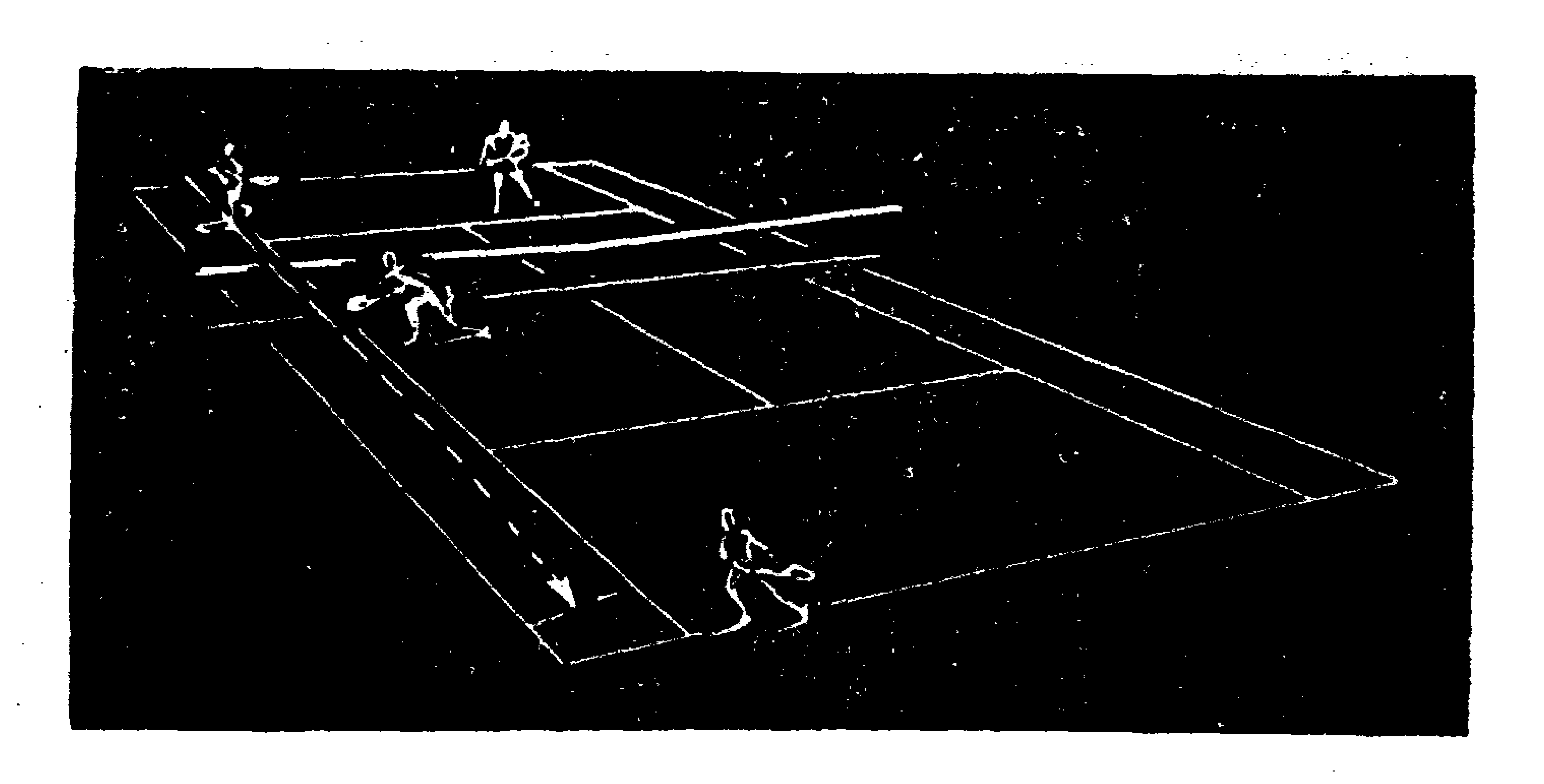
(شكل ٥١)

٢ – إرجاع ضربة الإرسال بضربة مرفوعة من فوق رأس المنافس المتقدم على الشبكة ، (وتستخدم غالباً عند استقبال الإرسال من الجانب الأيمن) كما فى الشكل (٥٢) .



(شكل ٥٢)

٣ ـ إرجاع ضربة الإرسال بتوجيهاً طولياً على يسار المنافس المتقدم على الشبكة كما فى الشكل (٥٣) .



(شكل ٥٣)

الفصل الرابع

القانون الدولى للعبة التنس

١ — اللعب الفردى :

يكون الملعب مستطيلا طوله ٧٨ قدماً (٢٣٫٧٧ م) ، وعرضه ٢٧ قدماً (٨٫٢٣ م) ، وتقسمه من وسطه بالعرض شبكة معلقة بسلك معدنى أو حبل لا يزيد قطره عن ½ بوصة (حوالى ١ سم) ، ويثبت طرفاه أو يمران فوقه قائمين ارتفاع كل منهما ثلاث أقدام وست بوصات (١٠٦ سم) ، ويوضع القائمان أحدهما فى كل جانب بحيث يعدان خارج الملعب عن الحدين الجانبين بمقدار ثلاث أقدام (٩١٫٥ سم) . ويبلغ ارتفاع الشبكة من عند الوسط ثلاث أقدام (٩١٫٥ سم) ، وتربط من أسفلها عند الوسط بحزام لا يزيد عرضه عن بوصتين (٥ سم) ، ويوضع على السلك المعلق أو الحبل وأعلى الشبكة من الجانبين غطاء يصنع من شريط من القماش لا يقل عرضه عن ٢ بوصه (٥ سم) ، ولا يزيد عن بوصتين ونصف (٦¼ سم) .

ويسمى الخطان الجانبيان من الملعب « بخطى الجانب » . والخطان الآخران « بخطى القاعدة » . ويرسم على بعد ٢١ قدماً (٦٫٤٠ م) من جهتى الشبكة خطان موازيان لها يسميان « خطى الإرسال » وتقسم المسافة بين خطى الإرسال وخطى الجانب بواسطة « خط الإرسال الأوسط » إلى قسمين متساويين هما « منطقتى الإرسال » . ويكون سمك خط الإرسال الأوسط بوصتان (٥ سم) ، ويمتد من منتصف المسافة بين خطى الجانبين وموازياً لهما ، ويقطع كل من خطى القاعدة وعلى امتداد وهمى لخط الإرسال الأوسط خط طوله أربع بوصات (١٠ سم) وعرضه بوصتان (٥ سم) يسمى « علامة الوسط » التى تمد لداخل الملعب ملتصقة

بخطى القاعدة وعمودية عليهما . وفيما عدا خطى القاعدة اللذين لا يجوز زيادة عرض كل منهما عن أربع بوصات (١٠ سم) ، فإن جميع الخطوط الأخرى يجب ألا يقل عرضها عن بوصة واحدة (٢,٥ سم) ، ولا يزيد عن بوصتين (٥ سم) . وجميع المقاسات تؤخذ من الحدود الخارجية للخطوط .

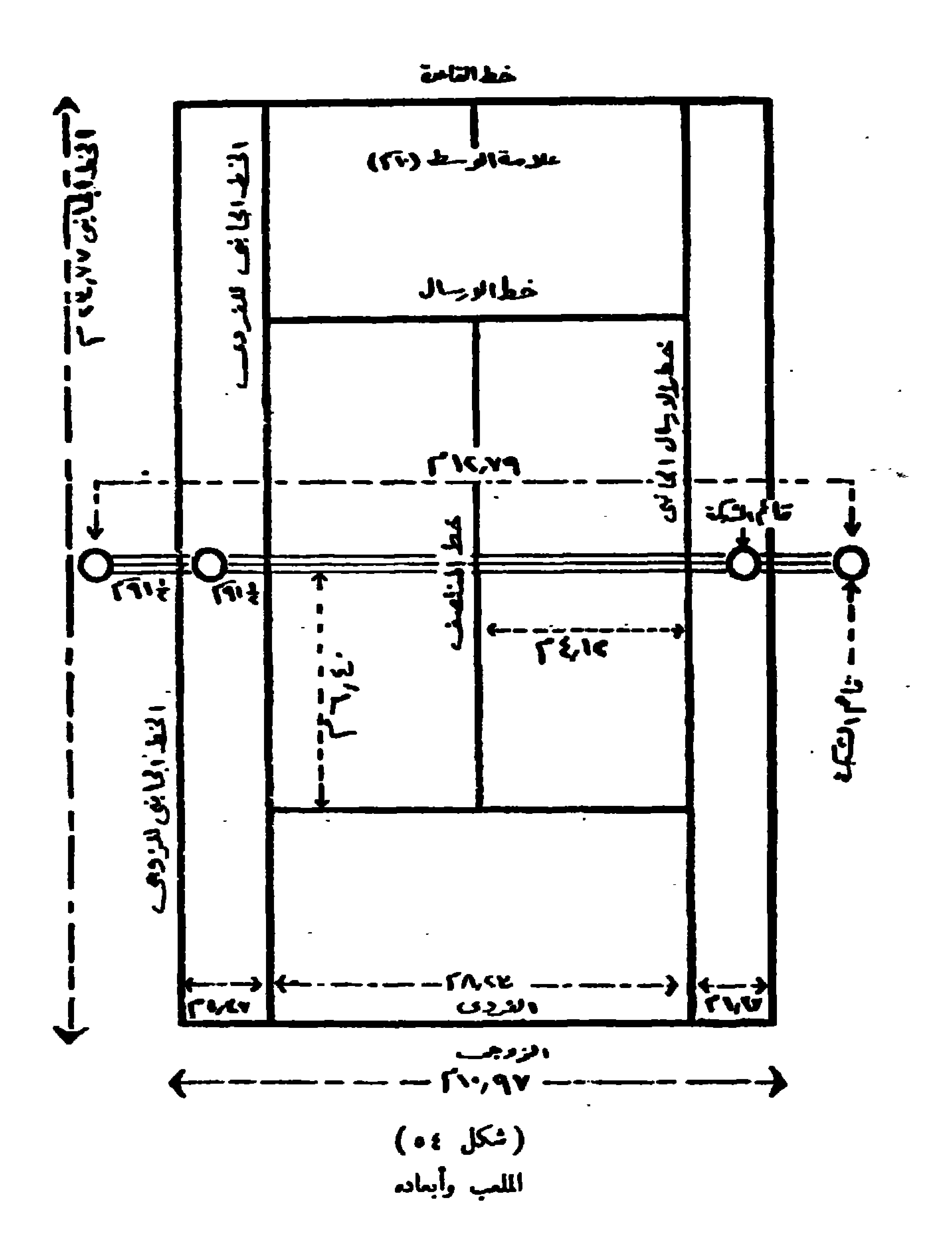
ملحوظة :

فى البطولات الدولية الخاضعة للاتحاد الدولى للتنس يجب أن يكون هناك اتساع لا يقل عن ٢١ قدماً (٦,٤٠ م) خلف خط القاعدة . ولا يقل عن ١٢ قدماً (٣,٦٦ م) على الجانبين .

٢ — لا تقتصر التجهيزات الثابتة للملعب على الشبكة وقوائمها ، والسلك المعدنى أو الحبل ، والحزام وشريط الشبكة فقط ، بل تشتمل أيضاً على كل ما يوجد خارج الحدود الخلفية والجانبية كالمدرجات والمقاعد الثابتة والمتحركة حول الملعب والأفراد الذين يشغلونها وتختلف التجهيزات الأخرى الموجودة فوق أرض الملعب وكذلك الحكم ومساعدوه ومراقبو الخطوط ومراقبا أخطاء القدم فى حالة شغلهم لأماكنهم .

٣ — تكون الكرة ملساء من الخارج وبلا خياطة . ولا يقل قطرها عن بوصتين ونصف(٦,٣٥سم) ولا يزيد عن بوصتين وخمسة أثمان البوصة (٦,٦٧سم). وألا يزيد وزنها عن $\frac{١}{١٦}$ ٢ أوقية (٥٨,٤٧ جرام) ولا يقل عن أوقيتين (٥٦,٧٠ جرام) . وإذا أسقطت من ارتفاع ١٠٠ بوصة (٢,٥٤ م) على سطح صلب فإنها ترتد إلى ارتفاع لا يزيد عن ٥٨ بوصة ولا يقل عن ٥٣ بوصة . وإذا تعرض أحد نهايتى قطريها لضغط قدرة ثمانية عشر رطلا (٨,١٦٥ كيلو جرام) فيجب ألا يتغير شكلها — أى تنضغط بما لا يزيد عن ٦,٧٣ — ٧,٣٦ مم .

٤ — يقف اللاعبان فى جهتين متضادتين من الشبكة . ويسمى اللاعب الذى يبدأ بإرسال الكرة « بالمرسل » ، واللاعب الآخر يسمى « المستلم » أو « المستقبل » .



(شكل ٥٤)
الملعب وأبعاده

٥ — فى الشوط الأول يتقرر اختيار أحد نصفى الملعب أو الحق فى الإرسال أو الاستقبال بواسطة القرعة . ولرابح القرعة أن يبدأ بالاختيار أو يطلب من منافسه أن يختار أولا . فإذا اختار اللاعب صاحب الحق فى الاختيار أولا أن يكون مرسلا أو مستقبلا كان للمنافس الحق فى اختيار الجانب من الملعب الذى يلعب فيه أولا . أما إذا اختار اللاعب صاحب الحق فى الاختيار أولا — الجانب الذى يلعب فيه أولا ، كان للمنافس الحق فى اختيار ضربة الإرسال أو الاستلام .

٦ — يؤدى الإرسال بالطريقة التالية :

قبل بدء الإرسال مباشرة يقف المرسل بقدميه الاثنتين على الأرض خلف خط القاعدة وخارج الملعب وفى داخل حدود المنطقة الواقعة بين الامتدادات الوهمية لعلامة الوسط والخط الجانبى . ويرمى الكرة بيده فى الهواء لأى اتجاه ، ثم يضربها بمضربه قبل أن تلمس الأرض . ويعتبر الإرسال منتهياً لحظة ، ملامسة المضرب للكرة ويسمح للاعب الذى لا يستطيع استخدام سوى ذراع واحدة أن يستعمل مضربه لأداء عملية رمى الكرة .

٧ — يجب على المرسل فى غضون أداء الإرسال :

(ا) ألا يغير مكانه سواء بالمشى أو الجرى .

(أقر الاتحاد الدولى للتنس التفسير التالى لهذه المادة : لا يعتبر المرسل أنه قد غير مكانه سواء بالمشى أو الجرى فى حالة قيامه بحركات طفيفة بقدميه بحيث لا يؤثر ذلك على الوضع الأصلى الذى اتخذه) .

(ب) ألا يلمس بأى من قدميه أى جزء من أى أرض الملعب سوى خلف خط القاعدة فى حدود المنطقة المحصورة بين الامتداد الوهمى لعلامة الوسط والخط الجانبى .

٨ — (ا) عند أداء ضربة الإرسال يجب على المرسل أن يقف خلف كل من النصف الأيمن والأيسر للملعب بالتبادل بحيث يبدأ الإرسال من النصف الأيمن دائما عند بدء كل شوط . وإذا ما حدث الإرسال من الناحية الخاطئة دون اكتشاف ذلك فإن نتيجة اللعب المكتسبة من هذا الإرسال الخاطيء (أو الإرسالات الخاطئة) تبقى كما هى ، ولكن يجب تصحيح مكان المرسل مباشرة عقب اكتشاف الخطأ .

(ب) يجب أن تعبر الكرة المرسلة الشبكة ، وأن تلمس الأرض فى حدود منطقة الإرسال المقابلة قطريًا أو أى من خطوطها المحددة لها وذلك قبل أن يردها المستلم .

٩ — يكون الإرسال خاطئًا :

(ا) إذا ما ارتكب المرسل أى مخالفة للمواد ٦ أو ٧ أو ٨ .

(ب) إذا ما أخفق فى لمس الكرة عند محاولته ضربها .

(حـ) إذا ما لمست الكرة المرسلة — قبل ملامستها للأرض — أى من التجهيزات الثابتة (فيما عدا الشبكة والشريط والرباط) .

١٠ — إذا ما أخطأ المرسل فى الإرسال الأول ، فإنه يجب أن يقوم بأداء الإرسال مرة ثانية من خلف نفس الجهة التى أرسل منها ، إلا إذا كان ذلك من الجهة الخاطئة وعندئذ (طبقا للمادة ٨) يجب أن ينبه عليه بأداء الإرسال لمرة واحدة فقط من خلف الجهة الأخرى . ولا يمكن المطالبة بخطأ بعد أداء الإرسال الثانى .

١١ — لا يسمح للمرسل بأداء ضربة الإرسال قبل أن يكون المستلم مستعدًا .

فإذا ما حاول المستلم ضرب الكرة المرسلة فإنه بذلك يعتبر مستعدًا . وإذا ما أظهر المستلم عدم استعداده ، فعندئذ لا يمكنه المطالبة باحتساب

الخطأ نتيجة عدم ملامسة الكرة المرسلة داخل المنطقة المحدودة لسقوط ضربة الإرسال .

١٢ — فى جميع الحالات التى يتقرر فيها الإعادة ، أو التى تتطلب إيقاف اللعب فيجب أن تفسر كما يلى :

(ا) إذا كان هذا التقرير متعلقاً بضربة الإرسال فيجب أن تعاد هذه الضربة فقط .

(ب) إذا تقرر ذلك لسبب آخر فيجب إعادة النقطة .

١٣ — يعاد الإرسال :

(ا) إذا لمست الكرة المرسلة الشبكة أو الحزام أو شريط الشبكة وكانت فيما عدا ذلك صحيحة ، أو إذا لمست المستلم أو أى شيء يحمله عقب لمسها الشبكة أو الحزام أو شريط الشبكة وذلك قبل أن تلمس الأرض .

(ب) إذا أدى إرسال صحيح أو خاطىء ولم يكن المستلم مستعداً ، فإن هذا الإرسال لا يحتسب ، ويقوم المرسل بأداء إرسال آخر ولكن مثل هذا التكرار لا يلغى خطأ إرسال سابق .

١٤ — عقب نهاية الشوط الأول يصبح المستلم مرسلا ويصبح المرسل مستلماً وهكذا بالتبادل فى جميع الأشواط التالية للمباراة. وإذا أرسل لاعب فى غير دوره ، فيجب على اللاعب صاحب الحق فى الإرسال أن يقوم بذلك فور اكتشاف الخطأ ، مع احتساب جميع النقط التى سجلت قبل اكتشاف ذلك . وإذا انتهى شوط ما قبل اكتشاف الخطأ فإن ترتيب الإرسال يبقى طبقاً لهذا التغيير . ولا يحتسب الإرسال الخاطئ قبل ذلك الاكتشاف .

١٥ — تعتبر الكرة فى اللعب منذ اللحظة التى ترسل فيها، وما لم يحدث خطأ أو إعلان إعادة ، فإنها تبقى فى اللعب حتى يتقرر مصير النقطة .

١٦ — يفوز المرسل بالنقطة :

(ا) إذا لمست الكرة المرسلة المستلم أو أي شيء يلبسه أو يحمله وذلك قبل ملامستها للأرض دون أن تصبح معادة طبقاً للمادة ١٣ .

(ب) إذا خسر المستلم النقطة بخلاف ذلك وطبقا للمادة ١٨ .

١٧ – يفوز المستلم بالنقطة :

(ا) إذا ما أخطأ المرسل فى إرسالين متتاليين .

(ب) إذا خسر المرسل النقطة بخلاف ذلك وطبقاً للمادة ١٨ .

١٨ – يخسر اللاعب النقطة :

(ا) إذا ما فشل فى أثناء اللعب إرجاع الكرة مباشرة عبر الشبكة قبل ملامستها للأرض مرتين متتاليتين باستثناء الحالات المذكورة فى المادة ٢٢ فى (ا) أو (ج) – أو .

(ب) إذا ما أرجع الكرة الملعوبة ولمست الأرض أو أحد التجهيزات الثابتة بالملعب أو أى شىء آخر خارج أحد الخطوط المحددة لملعب المنافس ، باستثناء الحالات المذكورة فى المادة ٢٢ فى (ا) أو (ج) – أو .

(ح) إذا ما فشل فى إرجاع الكرة صحيحة بضربة طائرة حتى ولو كان واقفاً خارج الملعب – أو .

(د) إذا لمس أو ضرب الكرة بمضربه فى أثناء اللعب أكثر من مرة واحدة ، وذلك عند محاولته ضرب الكرة – أو .

(هـ) إذا ما لمس هو أو مضربه أو أى شىء يحمله أو يلبسه ، الشبكة أو القوائم أو السلك المعدنى أو الحبل أو الحزام أو الشريط أو الأرض فى حدود ملعب منافسه فى أى وقت تكون فيه الكرة فى اللعب – أو .

(و) إذا ما أرجع الكرة بضربة طائرة قبل أن تعبر الشبكة إلى ناحيته – أو .

(ز) إذا ما لمسته الكرة فى أثناء اللعب ، أو أى شىء يحمله أو يلبسه فيما عدا المضرب الذى يحمله بيده أو بيديه – أو .

(ح) إذا ما رمى مضربه نحو الكرة وأصابتها .

١٩ – إذا قام لاعب عمداً – أو دون عمد – بارتكاب عمل ما وكان هذا فى اعتقاد الحكم مما يعيق ضرب المنافس للكرة فعندئذ يجب على الحكم فى الحالة

الأولى منح النقطة للمنافس ، والأمر بإعادة النقطة فى الحالة الثانية .

٢٠ — الكرة التى تسقط على الخط تعتبر كأنها نزلت داخل حدود الملعب الذى يحده هذا الخط .

٢١ — إذا لمست الكرة الملعوبة أحد التجهيزات الثابتة (فيما عدا الشبكة والقوائم ، والسلك المعدنى أو الحبل ، والحزام ، أو شريط الشبكة) بعد ملامستها للأرض فإن اللاعب الذى لعبها يفوز بالنقطة . أما إذا حدث ذلك قبل لمس الكرة للأرض ، فإن المنافس يفوز بالنقطة .

٢٢ — يكون ضرب الكرة فى أثناء اللعب صحيحاً :

(ا) إذا ما لمست الكرة الشبكة ، والقوائم ، السلك المعدنى أو الحبل ، الحزام أو شريط الشبكة مع عبورها من فوق أى منها ثم نزلت بعد ذلك داخل حدود الملعب — أو .

(ب) إذا ما لمست الكرة الأرض، بعد إرسالها أو بعد ردها، داخل الحدود الصحيحة للملعب ثم ارتدت أو رجعت خلفا من فوق الشبكة بتأثير الهواء وتخطى اللاعب ، صاحب الحق فى ضربها، الشبكة بمضربه ثم لعبها بحيث لم يلمس هو أو مضربه أو أى جزء من ملابسه الشبكة أو القوائم أو السلك المعدنى أو الحبل أو الشريط أو الحزام أو الأرض فى حدود ملعب منافسه، وكانت الضربة فيما عدا ذلك صحيحة — أو .

(ج) إذا ردت الكرة خارج القائم العمودى سواء كان ذلك أعلى أو أسفل المستوى العلوى للشبكة حتى ولو لمست القائم بشرط سقوطها على الأرض داخل الحدود الصحيحة للملعب — أو .

(د) إذا تخطى مضرب اللاعب الشبكة بعد إرجاع الكرة بشرط أن تكون الكرة قد عبرت الشبكة قبل أن يلعبها وردت بصورة صحيحة — أو .

(ه) إذا تمكن اللاعب من رد الكرة سواء أكانت مرسلة أم فى أثناء اللعب وذلك بعد أن تضرب فى كرة ملقاة على أرض الملعب .

٢٣ — إذا لم يتمكن اللاعب من ضرب الكرة لسبب خارج عن إرادته فتعاد اللعبة فيما عدا بسبب أحد التجهيزات الثابتة أو فيما عد ما ذكر فى المادة ١٩ .

٢٤ — إذا فاز لاعب بالنقطة الأولى فيكون العد « ١٥ Fifteen » ، وعند فوزه بالنقطة الثانية يكون العد « ٣٠ Thirty » . وعند فوزه بالنقطة الثالثة يكون العد « ٤٠ Forty » وعند فوزه بالنقطة الرابعة فإنه يربح الشوط ويكون العد حينئذ « شوط Game » ، وذلك فيما عدا ما يلى :

إذا نال اللاعبان ثلاث نقط لكل منهما فإن العد يكون حينئذ « تعادل Deuce » والنقطة التى ينالها أحدهما بعد ذلك تسمى نقطة لصالح هذا اللاعب « Advantage »

وإذا ما فاز نفس اللاعب بالنقطة التالية فإنه يفوز بالشوط . أما إذا حصل اللاعب الآخر على هذه النقطة فإنه يكون « تعادل Deuce » مرة أخرى . وهكذا حتى يفوز لاعب بنقطتين متتاليتين بعد التعادل فيصبح الشوط لصالحه .

٢٥ — اللاعب الذى يفوز أولا بستة أشواط يفوز « بالمجموعة Set » : بشرط فوزه بفارق شوطين عن منافسه ويجب أن تمتد المجموعة لحدوث هذا الفارق .

٢٦ — يغير اللاعبون نصفى الملعب عقب نهاية الشوط الأول والثالث وهكذا بعد كل شوط والآخر فى كل مجموعة وكذلك فى نهاية كل مجموعة ، إلا إذا كان عدد أشواط هذه المجموعة زوجيا فحينئذ لا يحدث التغيير إلا عقب نهاية الشوط الأول من المجموعة التالية .

٢٧ — الحد الأقصى لعدد المجموعات فى أى مباراة هو ٥ مجموعات وثلاث مجموعات فى حالة اشتراك السيدات .

٢٨ — تسرى هذه القواعد على الجنسين مالم يتحدد غير ذلك .

٢٩ — فى المباريات التى يتعين لها حكم، فإن قراراته تصبح تصبح نهائية ، ولكن فى حالة تعيين « حكم عام » فيمكن الرجوع إليه عند أى استفسار قانونى بشأن قرار اتخذه حكم المباراة ، وعندئذ يكون قرار الحكم العام نهائيًا وللحكم العام كما يتراءى له فى أى وقت أن يؤجل مباراة بسبب حلول الظلام أو بسبب الأحوال الجوية أو بسبب حالة الأرض ، وعندئذ يحتفظ بالعدد السابق ومكان

شغل اللاعبين لنصفى الملعب ، إلا إذا اتفق الحكم العام واللاعبون على رأى مغاير .

٣٠ – يستمر اللعب دون انقطاع من بداية الإرسال الأول حتى انتهاء المباراة ، ويحق لأى لاعب المطالبة بفترة راحة لا تزيد عن ١٠ دقائق أو عن ٤٥ دقيقة فى البلاد الواقعة بين خطى عرض ١٥ درجة شمالا ، ١٥ درجة جنوباً على أن يكون ذلك بعد المجموعة الثالثة بالنسبة للرجال أو بعد المجموعة الثانية فى حالة اشتراك السيدات ، وفى حالة الضرورة يمكن لحكم المباراة بسبب ظروف خارجة عن إرادة اللاعبين أن يؤجل اللعب لأى فترة يراها لازمة . وإذا ما توقف اللعب ولم يستكمل إلا فى يوم أخر فإن فترة الراحة يمكن أن تعطى فقط بعد المجموعة الثالثة للعب فى ذلك اليوم (أو بعد المجموعة الثانية فى حالة اشتراك السيدات) ، والتكملة لمجموعة لم يسبق انتهائها تعتبر كمجموعة واحدة .

ويجب تنفيذ ذلك بكل دقة وعدم تعطيل اللعب أو تأخيره أو التدخل فيه بغية إتاحة الفرصة للاعب من استعادة نشاطه أو تلقى تعليمات أو نصائح . وللحكم وحده أن يقرر حالة هذا الأيقاف أو التأخير أو التداخل ، ويمكنه أن يلغى مباراة المخالف بعد إنذاره .

ملحوظة : لكل دولة حرية التصرف فى القرار الأول من هذه المادة عند تنظيمها للبطولات أو المنافسات فيما عدا البطولة الدولية للتنس (كأس ديفز) .

٢ ـ اللعب الزوجى

٣١ ــ تسرى جميع القواعد السالفة الذكر على اللعب الزوجى فيما عدا التالى :

٣٢ ــ عرض الملعب للعب الزوجى ٣٦ قدماً (١٠,٩٧) أى بزيادة أربعة أقدام ونصف (١,٣٧م) من كل جانب عن عرض الملعب الفردى . وتسمى أجزاء الخطين الجانبيين فى الملعب الفردى والمحصورة بين خطى الإرسال : « بخطوط الإرسال الجانبية » . وفيما عدا ذلك يكون الملعب مطابقاً فى كل شىء كما هو وارد فى المادة (١) ، ولكن يجوز عدم تخطيط أجزاء خطى الجانب للملعب الفردى الواقعة بين خط القاعدة وخط الإرسال فى كل جانب من الشبكة .

٣٣ ــ يجب أن يتقرر ترتيب الإرسال فى بداية كل مجموعة كما يلى :

يحدد الزوج أصحاب الحق فى الإرسال فى الشوط الأول من كل مجموعة من سيقوم بأداء الإرسال أولا ، كما يحدد ذلك الزوج المنافس فى الشوط . الثانى ، ويقوم زميل المرسل فى الشوط الأول بالإرسال فى الشوط الثالث ، كما يقوم زميل المرسل فى الشوط الثانى بالإرسال فى الشوط الرابع ، وهكذا يستمر هذا الترتيب فى جميع الأشواط التالية للمجموعة .

٣٤ ــ يتقرر ترتيب الاستلام فى بداية كل مجموعة كما يلى :

يحدد الزوج الذى يقوم بالاستلام فى الشوط الأول من منهما يبدأ باستلام الإرسال الأول ويجب أن يستمر هذا الزميل فى استلام الإرسال الأول فى كل شوط فردى . وكذلك يحدد الزوج المنافس من منهما يبدأ باستلام الإرسال ، الأول فى الشوط الثانى ، ويجب أن يستمر هذا الزميل فى استلام الإرسال الأول من كل شوط زوجى خلال هذه المجموعة ، كما يجب أن يتبادل الزميلان استلام الإرسال خلال كل شوط .

٣٥ — إذا أرسل زميل فى غير دوره ، فيجب على الزميل الذى كان مفروضاً عليه أداء بالإرسال أن يقوم به فور اكتشاف الخطأ مع مراعاة وجوب احتساب جميع النقاط المكتسبة وكذلك أى إرسال خاطىء قبل هذا الاكتشاف . وإذا ما انتهى شوط قبل اكتشاف الخطأ فإن ترتيب الإرسال يبقى طبقاً لما تغير .

٣٦ — إذا حدث خلال شوط ما تغيير استلام اللاعبين للإرسال فيجب الأستمرار طبقا لهذا التغيير حتى نهاية الشوط الذى اكتشف فيه الخطأ ولكن يجب على الزميلين استعادة ترتيبها الأصلى للاستلام فى الشوط الثانى المقرر لهما إستلام الإرسال فيه .

٣٧ — يكون الإرسال خاطئاً طبقا لما هو وارد فى المادة (٩) ، أو إذ لمست الكرة زميل المرسل أو أى شىء يلبسه أو يحمله ، ولكن إذا ما لمست الكرة المرسلة — قبل ملامستها للأرض — زميل المستلم أو أى شىء يلبسه أو يحمله ولم ينطبق عليها أحوال الإعادة كما هو وارد بالمادة (١٣) (ا) فإن المرسل يربح النقطة .

٣٨ — يكون تبادل الكرة على التوالى بين أى لاعب وآخر من الزوج المنافس، ولكن فى حالة لمس لاعب للكرة الملعوبة بمضربه مخالفاً بذلك هذه القاعدة فإن منافسيه يفوزان بالنقطة .

الباب الرابع

تنس المضرب الخشبي

الفصل الأول : مقدمة .

الفصل الثانى : قانون تنس المضرب الخشبي .

الفصل الأول

مقدمة

يرجع الفضل فى نشأة لعبة المضرب الخشبى Paddle Tennis إلى فرانك بيل Frank Peal من مدينة نيويورك فى حوالى عام ١٩٢٠ ، وقد انتشرت هذه اللعبة فى الولايات المتحدة الامريكية انتشاراً كبيراً وقام الاتحاد الامريكى لتنس المضرب الخشبى بوضع قواعد وقوانين هذه اللعبة ودعم انتشارها فى العديد من البلدان الأخرى .

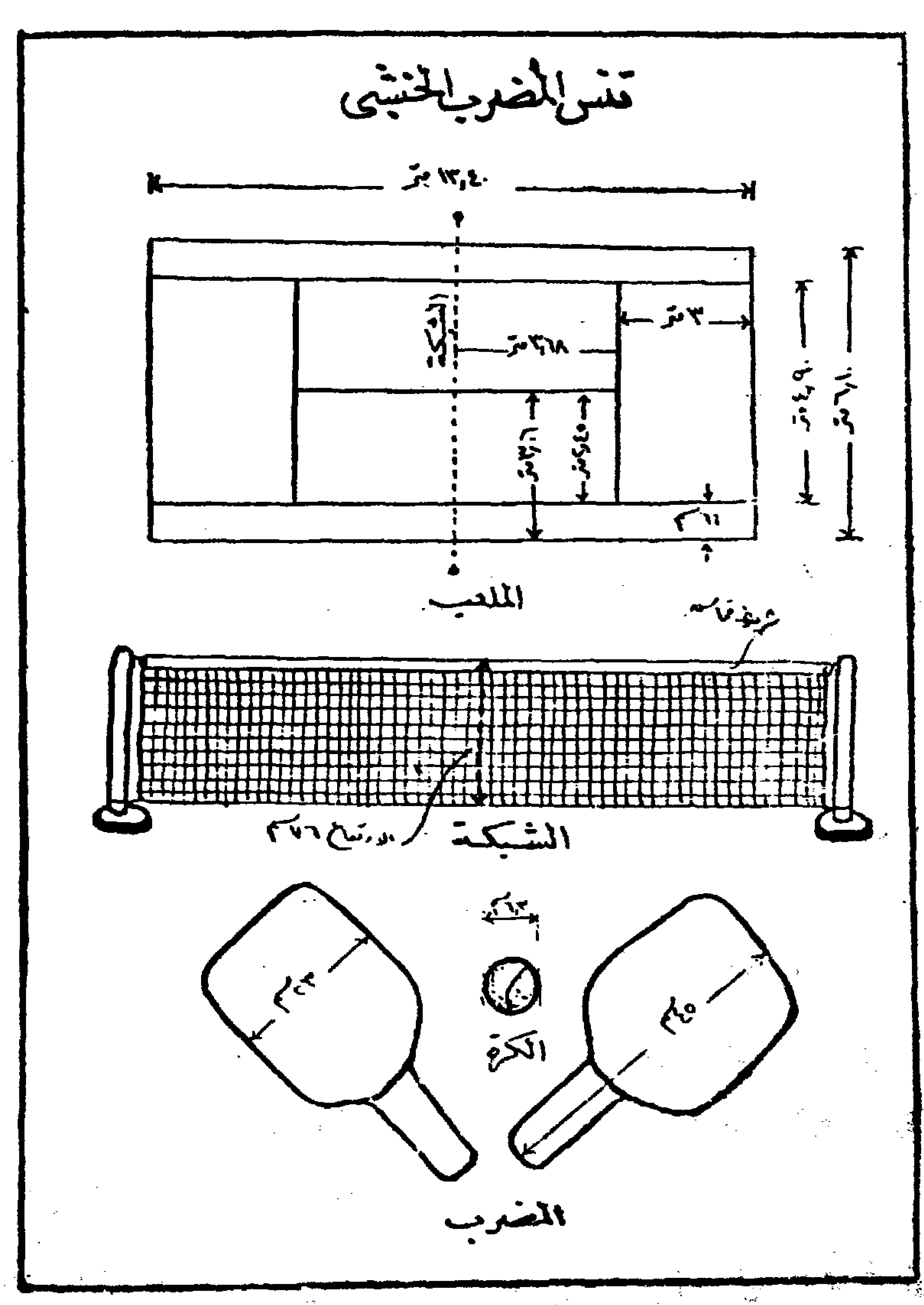
ولعبة تنس المضرب الخشبى هى ببساطة لعبة التنس الحالية ولكن مع ممارسة اللعب على ملعب صغير وبكرات خاصة (يمكن استخدام كرة التنس العادية) ومضارب خشبية لتقلل من طيران الكرة لمسافة كبيرة ، كما أن قوانين هذه اللعبة هى نفس قوانين لعبة التنس تقريباً .

وتعتبر لعبة تنس المضرب الخشبى من الألعاب التمهيدية لممارسة ألعاب المضرب ، وخاصة لعبة التنس ، كما أنها تسهم فى تنمية العديد من الصفات البدنية والمهارات الحركية الرياضية وخاصة بالنسبة لألعاب المضرب .

ويمكن ممارسة هذه اللعبة لجميع الأعمار وللجنسين ، كما تمارس فى الخلاء أو فى الصالات الداخلية ولا تحتاج إلى مساحة كبيرة من الأرض ولا إلى العديد من التجهيزات والأدوات .

وفى الوقت الحالى تمارس هذه اللعبة فى ج . م . ع . على نطاق ضيق فى بعض الأندية الرياضية وفى المعاهد الدراسية وليس لها اتحاد رياضى حتى الآن بالرغم من بعض المحاولات التى بذلت فى الماضى .

ويمارس هذه اللعبة بصورة فردية أو زوجية ومهاراتها الحركية الأساسية ، (كالقبضة ووضع الاستعداد وحركات القدمين والضربات) وكذلك خطط اللعب تشبه إلى حد كبير لعبة التنس ولكن مع مراعاة طبيعة المضرب المستخدم وأبعاد الملعب » وقد يبدو من التكرار إعادة شرح هذه النواحى مرة أخرى ويكتفى بما سبق ذكره فى لعبته التنس .



(شكل ١)

أبعاد اللعب والشبكة والكرة والضرب

الفصل الثانى

قانون تنس المضرب الخشبي

أولاً – اللعب الفردى :

مادة (١) – أبعاد الملعب الفردى :

يكون الملعب مستطيلا طوله ١٣,٤٠ م وعرضه ٤,٩٠ م . ويسمى الخطان الجانبيان من الملعب « بخطى الجانب » والخطان الآخران « بخطى القاعدة » . وعلى بعد ٣ م لداخل الملعب من خطى القاعدة فى كل جانب يوجد خطى « الإرسال » . ويقسم خطا الإرسال بخط مواز لخطى الحدين الجانبين ويسمى خط الإرسال الأوسط « ليقسم كل من منطقتى الإرسال فى كل من نصفى الملعب إلى منطقتين أحدهما منطقة الإرسال اليمنى والأخرى منطقة الإرسال اليسرى . وتسمى المنطقة المحصورة بين كل من خطى الإرسال وخطى الحد الخلفى « بالمنطقة الخلفية » وتسمى المنطقة المحصورة بين خطى الإرسال وخط المنتصف « بالمنطقة الأمامية » . وعلى امتداد وهمى لخط الإرسال الأوسط خط طوله ٧,٥ سم وعرضه ٢,٥ سم يسمى «علامة الإرسال» ويمتد لداخل الملعب ملتقيًا بخطى القاعدة فى كل جانب من جانبى الملعب وعموديًا عليهما. وجميع الخطوط يكون عرضها ٢,٥ سم فيما عدا خط القاعدة فيكون ٥ سم .

مادة (٢) – الشبكة :

تقسم الشبكة الملعب إلى قسمين متساويين وتصنع من خيوط رفيعة ملونة على هيئة مربعات صغيرة لا تسمح بمرور الكرة ويبلغ ارتفاعها من الوسط ٧٦ سم ومن عند القائمين ٨٤ سم . ويحد الجزء العلوى من الشبكة شريط مزدوج من القماش

يخالف لون الشبكة ويمر من داخله حبل متين مشدود فوق القائمين ويمر من منتصف الشبكة حزام رفيع من القماش مثبت فى الأرض ليحدد ارتفاع منتصف الشبكة .

مادة (٣) القائمان :

يكون ارتفاع القائمين ٨٤ سم ويثبتان خارج الحدين الجانبيين بمسافة ٣٠ سم من كل جانب ويجب أن يكونا ثابتين للمحافظة على الوضع الصحيح للشبكة .

مادة (٤) الكرة :

تكون الكرة ملساء من الخارج وبدون خياطة (كرة التنس العادية) وقطرها ٦,٣٥ سم ووزنها يتراوح ما بين ٥٨,٤٧ — ٥٦,٧٠ جراماً .

مادة (٥) المضرب :

ليست له مواصفات خاصة .

مادة (٦) — القرعة :

قبل بداية الشوط الأول يتحدد اختيار أحد نصفى الملعب أو الحق فى الإرسال أو الاستقبال بوساطة القرعة . ولرابح القرعة أن يبدأ فى الاختيار أو يطلب من منافسه أن يختار أولا. فإذا اختار اللاعب الذى يحق له الاختيار أولا أن يكون مرسلا أو مستقبلا فيكون للمنافس الآخر حق اختيار أحد نصفى الملعب. أما إذا كان الاختيار هو أحد نصفى الملعب فيكون للمنافس الآخر الحق فى اختيار الإرسال أو الاستقبال .

مادة (٧) — طريقة أداء الإرسال :

(ا) يقف المرسل بقدميه الاثنتين على الأرض خارج الملعب وخلف خطى القاعدة وفى داخل حدود المنطقة الواقعة بين الامتدادات الوهمية لعلامة الوسط والخط الجانبى . ويرمى الكرة بيده فى الهواء لأى اتجاه ثم يضربها بمضربة قبل أن تلمس

الأرض ، ويعتبر الإرسال منتهياً لحظة ملامسة الكرة للمضرب .

(ب) عند بدء كل شوط يبدأ المرسل الإرسال من النصف الأيمن للملعب ثم ينتقل الإرسال إلى النصف الأيسر بعد النقطة الأولى ثم إلى النصف الأيمن فالأيسر على التوالى بعد كل نقطة حتى ينتهى الشوط . وفى حالة أداء الإرسال من الناحية الخاطئة يجب تصحيحه فور اكتشافه وتبقى النقاط المكتسبة كما هى .

(ح) يجب أن تعبر الكرة المرسلة الشبكة وأن تلمس الأرض فى حدود منطقة الإرسال المقابلة قطرياً أو أى من خطوطها المحددة لها وذلك قبل أن يردها المستقبل .

مادة (٨) — أخطاء الإرسال :

يكون الإرسال خاطئاً :

(ا) إذا ارتكب المرسل أى مخالفة للمادة (٧) الخاصة بطريقة أداء الإرسال .

(ب) إذا ما أخفق فى لمس الكرة عند محاولة ضربها .

(ح) لمس أى جزء من أرض الملعب بأى من قدميه .

(د) تغيير المرسل لمكانه سواء بالمشى أو بالجرى .

(ه) لمس الكرة المرسلة — قبل ملامستها الأرض — أى من التجهيزات الثابتة (فيما عدا الشبكة والشريط والرباط) .

مادة (٩) — عدد مرات الإرسال :

إذا أخطأ المرسل فى الإرسال الأول فإنه يقوم بأداء الإرسال مرة ثانية من خلف نفس الجهة التى أرسل منها مع مراعاة المادة (٧ ب) وإذا تكرر خطأ الإرسال فى المرة الثانية فيخسر المرسل نقطة . .

مادة (١٠) ــ إعادة الإرسال :

يعاد الإرسال فى الحالات الآتية :

(ا) فى حالة عدم استعداد المستقبل (ويعتبر المستقبل مستعداً عند محاولته ضرب الكرة المرسلة) .

(ب) إذا لمست الكرة المرسلة الشبكة أو الحزام أو شريط الشبكة وسقطت فى المنطقة الصحيحة للاستقبال بشرط أن يكون الإرسال صحيحاً فيما عدا ذلك .

مادة (١١) ــ احتساب النقاط :

تحتسب نقطة لصالح اللاعب إذا أخطأ منافسه طبقاً لما يلى :

(ا) الخطأ فى الإرسال لمرتين متتاليتين .

(ب) إذا لمست الكرة المرسلة المستقبل أو أى شىء يحمله أو يلبسه وذلك قبل ملامستها للأرض .

(حـ) إذا ما فشل اللاعب أثناء اللعب فى إرجاع الكرة مباشرة عبر الشبكة قبل ملامستها للأرض مرتين متتاليتين .

(د) إذا لمس أو ضرب الكرة بمضرب فى أثناء اللعب أكثر من مرة واحدة .

(هـ) إذا ما لمس هو أو مضربه أو أى شىء يحمله أو يلبسه ، الشبكة أو القوائم أو الشريط أو الأرض فى حدود ملعب منافسه فى أى وقت تكون الكرة فيه فى حالة لعب .

(و) إذا ما أرجع الكرة بضربة طائرة قبل أن تعبر الشبكة إلى ناحيته . إذا رمى مضربه نحو الكرة لمحاولة إرجاعها .

(ز) خروج الكرة عن خطى الجانب أو خط القاعدة (مع مراعاة أن الكرة التى تسقط على أى من هذه الخطوط تعتبر كأنها نزلت داخل حدود الملعب الذى يحده هذا الخط) .

مادة (١٢) – الضرب الصحيح للكرة أثناء اللعب :

(ا) ملامسة الكرة للشبكة أو القوائم أو الشريط مع عبورها من فوق أى منها ونزولها بعد ذلك داخل حدود الملعب .

(ب) متابعة اللاعب للكرة بمضربه وتعدى المضرب فوق الشبكة لنصف الملعب الآخر بشرط عدم ارتكاب خطأ ما .

(ح) نجاح اللاعب فى رد الكرة سواء أكانت مرسلة أم فى أثناء اللعب وذلك بعد أن تضرب فى كرة ملقاة على أرض الملعب .

مادة (١٣) – الإعادة :

إذا لم يتمكن اللاعب – لسبب خارج عن إرادته – من ضرب الكرة فتعاد اللعبة فيما عدا ما سبق ذكره .

مادة (١٤) طريقة عد النقاط :

إذا فاز لاعب بالنقطة الأولى فيكون العدد (١٥ fifteen) وعند فوزه بالنقطة الثانية يكون العدد (٣٠ thirty) وعند فوزه بالنقطة الثالثة يكون العدد (٤٠ forty) وعند فوزه بالنقطة الرابعة فإنه يربح الشوط و يكون العد حينئذ (شوط game وذلك فيما عدا :

إذا نال اللاعبان ثلاث نقاط لكل فإن العد يكون (تعادل deuce) والنقطة التى ينالها أحدهما بعد ذلك تسمى (نقطة لصالح اللاعب advantage) وإذا ما فاز نفس اللاعب بالنقطة التالية فإنه يفوز بالشوط . أما إذا فاز اللاعب الآخر بهذه النقطة فيصبح مرة أخرى (تعادل deuce) . وهكذا يستمر اللعب حتى فوز أحد اللاعبين بنقطتين متتاليتين بعد التعادل حتى يصبح الشوط لصالحه .

مادة (١٥) : عدد الأشواط والمجموعات :

(ا) اللاعب الذى يفوز بستة أشواط يفوز « بالمجموعة set » بشرط فوزه بفارق شوطين من منافسه ويجب أن تمتد المجموعة لحدوث هذا الفارق .

(ب) الحد الأقصى لعدد المجموعات فى أى مباراة هو ٥ مجموعات ويفوز اللاعب الذى يحصل على ٣ مجموعات ، وفى حالة اشتراك السيدات تكون المباراة من ٣ مجموعات ويشترط الحصول على مجموعتين للفوز .

ثانياً — اللعب الزوجى :

تسرى جميع القواعد السابقة على اللعب الزوجى فيما عدا المواد التالية :

مادة (١٦) — أبعاد الملعب الزوجى :

هو نفس أبعاد الملعب الفردى فيما عدا العرض يكون ١٠,٦ م — أى بزيادة ٦٠ سم من كل جانب عن عرض الملعب الفردى — وتسمى أجزاء الخطين الجانبين المحصورة بين خطى الإرسال « بخطوط الإرسال الجانبية » . ويجوز عدم تخطيط أجزاء خطى الجانب الواقعة بين خط القاعدة وخط الإرسال فى كل جانب من الشبكة كما فى الملعب الفردى .

مادة (١٧) — ترتيب الإرسال :

يجب أن يتقرر نظام الإرسال فى بداية كل مجموعة كما يلى :

يحدد الزوج أصحاب الحق فى الإرسال فى الشوط الأول من كل مجموعة اللاعب الذى سيقوم بالإرسال أولا ، كما يحدد ذلك الزوج المنافس فى الشوط الثانى. ويقوم زميل المرسل فى الشوط الأول بالإرسال فى الشوط الثالث ، كما يقوم زميل المرسل فى الشوط الثانى بالإرسال فى الشوط الرابع وهكذا يستمر الاحتفاظ بهذا الترتيب فى جميع الأشواط التالية للمجموعة .

مادة (١٨) – ترتيب الاستقبال :

يحدد الزوج المستقبل للكرة فى الشوط الأول أحدهما ليبدأ فى استقبال الإرسال ويجب أن يستمر هذا اللاعب فى استقبال الإرسال فى كل شوط فردى . وبنفس الطريقة يحدد الزوج الثانى اللاعب الذى سيبدأ فى الاستقبال فى الشوط الثانى ويستمر فى الاستقبال فى كل شوط زوجى خلال هذه المجموعة . كما يجب أن يتبادل الزميلان استقبال الإرسال خلال كل شوط .

مادة (١٩) أخطاء ترتيب الإرسال :

عند اكتشاف خطأ ما فى ترتيب الإرسال فيجب تصحيحه فوراً . وعند اكتشافه بعد انتهاء الشوط فإن ترتيب الإرسال يبقى طبقاً للتغير الذى حدث .

مادة (٢٠) أخطاء ترتيب الاستقبال :

عند اكتشاف خطأ ما فى ترتيب الاستقبال فيجب الاستمرار طبقاً لهذا التغيير حتى نهاية الشوط الذى اكتشف فيه الخطأ ولكن ينبغى إعادة ترتيب الاستقبال طبقاً للترتيب الأصلى بعد ذلك .

مادة (٢١) الضرب الصحيح للكرة أثناء اللعب :

يكون تبادل الكرة على التوالى بين أى لاعب وآخر من الزوج المنافس .

مادة (٢٢) أخطاء الإرسال :

كما هو وارد فى المادة (٨) بالإضافة إلى :

– لمس الكرة زميل المرسل أو أى شىء يلعبه أو يحمله .

الباب الخامس

تنس الطاولة

الفصل الأول : مقدمة تاريخية .

الفصل الثانى : المهارات الحركية الأساسية .

الفصل الثالث : خطط اللعب

الفصل الرابع : القانون الدولى لتنس الطاولة .

الفصل الأول

مقدمة تاريخية

اختلفت الآراء اختلافاً كبيراً حول تحديد نشأة لعبة تنس الطاولة . ويذكر البعض أن الفضل فى ابتكار هذه اللعبة يرجع إلى المستعمرين البريطانيين فى الهند . ويرى البعض الآخر أن ذلك حدث فى جنوب أفريقيا ، وليس فى الهند ، قبل نشوب « حرب البوير » . وفريق ثالث يرى أن شرق آسيا هى أول من شهدت مولد هذه اللعبة منذ أكثر من ألفى سنة . وهم فى ذلك يستشهدون ببعض الدلائل غير الموثوق بصحتها .

وهناك من المؤرخين الذى يعتقدون أن لعبة تنس الطاولة ما هى إلا لعبة مشتقة من اللعبة الفرنسية القديمة التى كان يطلق عليها اسم « Jeu de la Courte Paume » والتى انتشرت فى فرنسا فى حوالى القرن الثالث عشر . وكانت هذه اللعبة تمارس فى البداية باستخدام « كف اليد » لضرب الكرة ثم عم استخدام المضارب بعد ذلك فى حوالى القرن الخامس عشر . وقد تطورت هذه اللعبة إلى لعبة أخرى أطلق عليها اسم التنس الملكى « Royal Tennis » ، وقد عم انتشارها فى جميع أرجاء غرب ووسط أوروبا ، وقد تفرع من هذه اللعبة أنواع متعددة من الألعاب التى تمارس باستخدام المضرب والكرة ، منها ما كان يمارس فى المنازل — ويشبه إلى حد كبير لعبة تنس الطاولة الحالية — وذلك على موائد الطعام أو على أرضية الحجرات ، وباستخدام مضارب خشبية وكرة مكسوة بالخيوط أو كرة صغيرة من المطاط مع وضع خيط (دوبارة) أو قطعة من القماش تكون بمثابة حاجز فى المنتصف .

ويذكر المؤرخون البريطانيون أن الفضل فى ابتكار لعبة تنس الطاولة يرجع إلى « جيمس جب Gibb » حوالى عام ١٨٩٠ ، إذ قام بتطوير اللعبة القديمة التى

كانت تمارس فى المنازل ووضع القوانين لممارسة اللعب ، وقام بإدخال الكرات « الباغة » بدلا من الكرات التى كانت تستخدم قديماً . وقد أطلق على هذه اللعبة اسم « البنج بونج » ، ولا يعرف على وجه التحديد من الذى قام بإطلاق هذا الاسم . ويعزى ذلك – كما يردد البعض – إلى الصوت الحادث من ارتطام كرة الباغة بالمضرب الخشبى ثم بسطح الطاولة . كما يذكرون أن الفضل يرجع إلى « جود Goode » الإنجليزى الذى ابتكر المضرب المطاط حوالى عام ١٩٠٤ .

وفى حوالى عام ١٩٢٠ تشكل « الاتحاد الإنجليزى للبنج بونج » بفضل الجهود التى بذلها « برسيفال برومفيلد Bromfield » البطل الأسبق للعبة والذى يرجع له فضل تطويرها وإدخال بعض الضربات الجديدة . وفى حوالى عام ١٩٢٥ قام الاتحاد الإنجليزى بتغيير اسمه – لاعتبارات عدة – إلى « الاتحاد الإنجليزى لتنس الطاولة » .

وفى يناير ١٩٢٦ تم تشكيل « الاتحاد الدولى لتنس الطاولة » فى الاجتماع الذى عقد بمدينة « برلين » ومنذ ذلك الوقت أخذ على عاتقه مسئولية رعاية اللعبة والنهوض بها وتنظيم مختلف البطولات العالمية والإقليمية وتكوين اللجان الفنية .. إلخ . وقد توالى انضمام مختلف الدول إلى عضوية الاتحاد الدولى – ومقره حالياً مدينة « كارديف » – حتى أصبح عدد الدول الأعضاء حالياً يزيد على ٩٥ دولة .

الفصل الثانى

المهارات الحركية الأساسية

يمكن تقسيم المهارات الحركية الأساسية فى لعبة تنس الطاولة إلى ما يلى :

١ ــ القبضة .

٢ ــ وضع الاستعداد .

٣ ــ الضربات .

٤ ــ حركات القدمين .

ويعزى وضعنا مهارة «حركات القدمين» فى نهاية ترتيب المهارات الحركية الأساسية للعبة تنس الطاولة إلى الاعتقاد السائد بين خبراء اللعبة والذى ينادى بضرورة تعلم هذه المهارة عقب تعلم وإتقان الضربات الأساسية ، وذلك على عكس المتبع بالنسبة لمعظم الألعاب الرياضية الأخرى والتى يبدأ فيها تعلم مهارة حركات القدمين فى مرحلة مبكرة .

١ ــ القبضة

هناك طريقتان للقبض على المضرب هما :

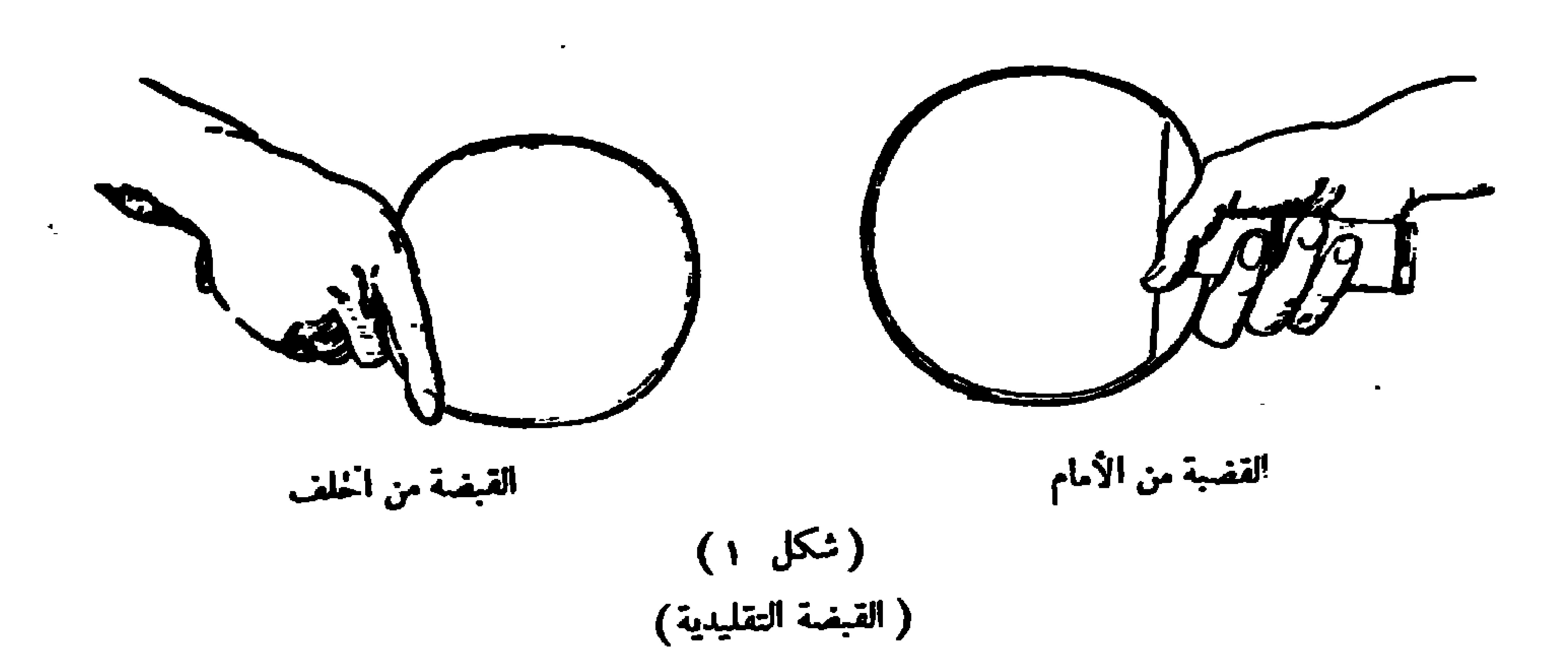
(ا) القبضة التقليدية . « Orthodox Grip »

(ب) قبضة القلم . « Penholder Grip »

(١) القبضة التقليدية :

يفضل الكثير من اللاعبين استخدام هذه الطريقة . وقد عم استخدامها وأصبحت طريقة ثابتة للقبض على المضرب للاعبي تنس الطاولة منذ عام ١٩٢٩ حينما استخدمها اللاعب الإنجليزى « بيرى Perry » الفائز ببطولة العالم فى الفردى فى ذلك الوقت .

وفى تلك الطريقة يقبض اللاعب على المضرب بنفس الطريقة التى يقبض بها على مضرب التنس ، أو كما يقبض على يد صديق فى غضون مصافحته — ومن هنا يطلق على هذه القبضة فى بعض الأحيان « قبضة مضرب التنس » ، أو « قبضة المصافحة باليد » ، غير أن الأصبع السبابة تكون على استقامتها خلف المضرب وإلى أسفل قليلا لكى تؤكد السيطرة على المضرب وتسمح بتوجيهه للزاوية الصحيحة فى لحظة ملامسته للكرة . (انظر شكل ١) .



(شكل ١)
(القبضة التقليدية)

وينصح البعض بإمكان رفع الأصبع الإبهام قليلا تجاه منتصف المضرب لكى يمنح اللاعب الإحساس بالثبات ، كما يساعد على قوة الضربات ، بينما يرى البعض الآخر أن عيوب ذلك تكمن فى ميل المضرب لأعلى عند أداء الضربات الخلفية .

ويحبذ البعض استخدام « القبضة التقليدية » مع وضع الأصبع السبابة والأصبع الإبهام خلف المضرب كما فى الشكل (٢) ، مما يساعدهم — من فى وجهة نظرهم — فى السيطرة على الضربات الأمامية وإكسابها المزيد من القوة . ولكن يجب علينا عدم إغفال بعض الصعوبات التى تواجه ضرباتهم الخلفية.



(شكل ٢)

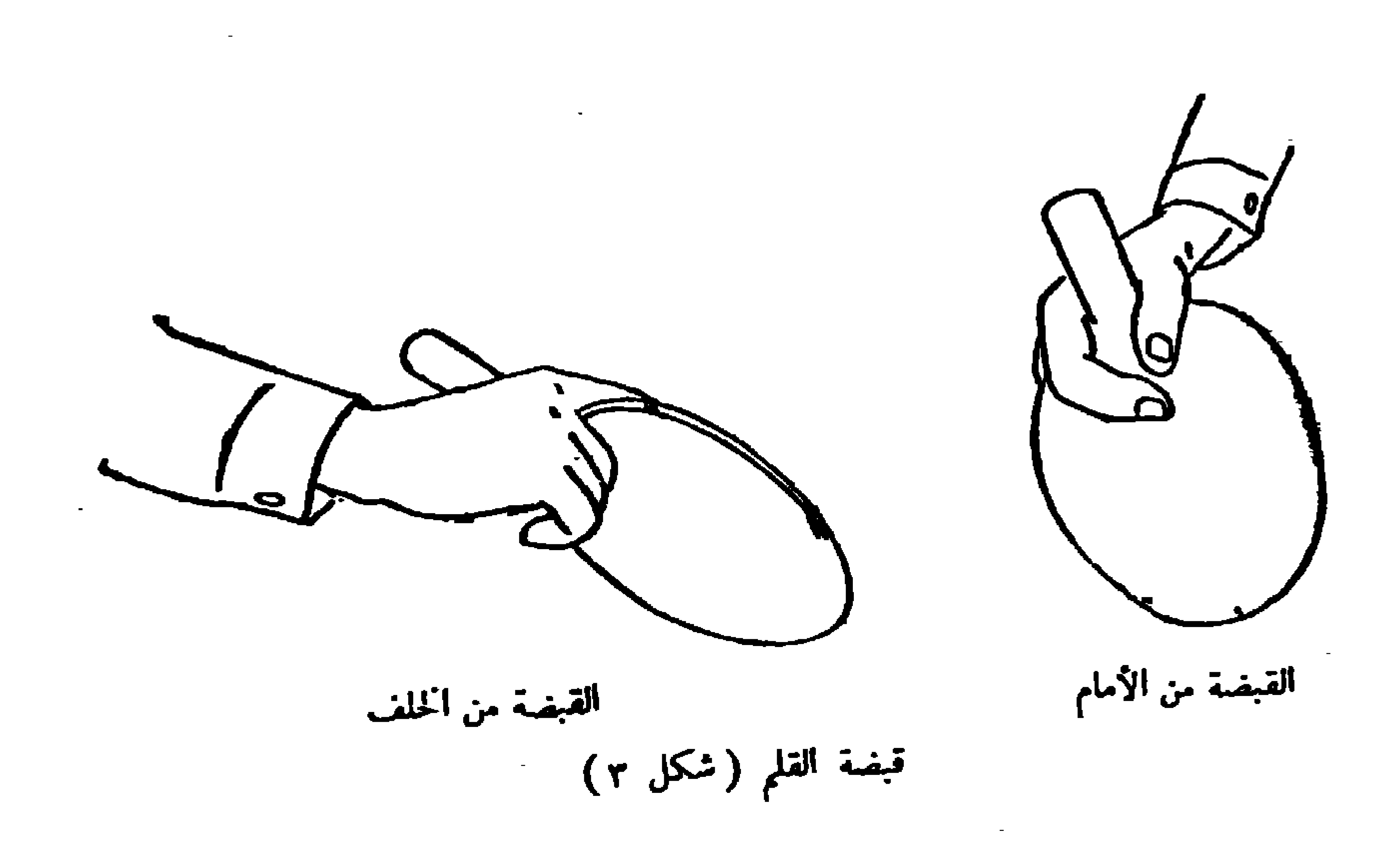
ومن أهم مميزات « القبضة التقليدية » أنها تسمح للاعب باستخدام الوجه الأمامى للمضرب (صدر المضرب) لضرب الكرات التى تأتى فى اتجاه الجانب الأيمن للاعب ، كما تسمح أيضاً بضرب الكرات التى تأتى فى اتجاه الجانب الأيسر للاعب باستخدام الوجه الخلفى للمضرب (ظهر المضرب) مما يسهل على اللاعب تغطية جوانب الطاولة بأكملها . كما تسمح هذه القبضة بالامتداد الطبيعى لليد والذراع مما يسهم فى أداء الضربات المختلفة بطريقة مريحة ومنتجة .

(ب) قبضة القلم :

وقد سميت كذلك نظراً لأن اللاعب يقوم بالقبض على المضرب كما يقبض على القلم أثناء الكتابة . وهذه الطريقة هى المفضلة لدى اليابانيون والصينيون الذين يستخدمونها بمهارة مذهلة . ويعزى ذلك — كما يردد البعض — إلى اعتيادهم تناول تناول الأرز — وهو غذاوهم الرئيسى — باستخدام عصى يحركونها بطريقة مشابها لحد كبير للعمل العضلى فى غضون ضرب الكرة باستخدام طريقة « قبضة القلم » .

وقد ذاع انتشار هذه القبضة منذ عام ١٩٥٢ عندما بدأت سيادة اليابان ومن بعدها الصين على البطولات العالمية لتنس الطاولة ، إذ لم يكن هناك أدنى شك — قبل هذا التاريخ — فى أن « القبضة التقليدية » هى الطريقة المثلى للقبض على المضرب للاعبى تنس الطاولة ، وذلك بالرغم من أن تاريخ اللعبة يحدثنا بأن بطل العالم المجرى لعام ١٩٢٨ « زولتان ميشلوفتش » كان يستخدم طريقة « قبضة القلم » وكانت تعتبر — فى ذلك الوقت — ظاهرة فردية غريبة .

وفى طريقة « قبضة القلم » تلتف الأصبع الإبهام والأصبع السبابة حول عنق المضرب فى الاتجاه الأمامى ، بينما تستقر الأصابع الثلاثة الأخرى على الجانب الخلفى للمضرب (ظهر المضرب) كما فى الشكل (٣) .



قبضة القلم (شكل ٣)

وفى تلك الطريقة يقتصر الأمر على استخدام الوجه الأمامى للمضرب فقط (صدر المضرب) مما يحتاج إلى قدر كبير من السرعة والرشاقة ، كما أن ذلك يجبر اللاعب على الوقوف فى أقصى الزاوية اليسرى للطاولة . ويذكر البعض أن عيوب تلك الطريقة تكمن فى صعوبة القيام بالضربات الساحقة للكرات المرتدة العالية ، كما أنها تعجز — فى بعض الأحيان — عن إرجاع الكرات الساقطة القريبة من الشبكة .

ويرى « بارنا Barna » بطل العالم الأسبق فى تنس الطاولة أن « القبضة التقليدية » تتفوق على « قبضة القلم » نظراً لأنها — أى القبضة التقليدية — تحتاج إلى قدر قليل من التكيف للقيام بالضربات الأمامية والخلفية ، كما أنها تسمح للاعب باستخدام نوع الضربة التى يعتقد مناسبتها للموقف وذلك بعكس الحال فى « قبضة القلم » التى يظهر قصورها فى حالات الدفاع بصفة خاصة . ويعزى سر النجاح الساحق الذى حققه اليابانيون والصينيون فى تنس الطاولة لا إلى طريقتهم فى القبض على المضرب ، وإنما إلى تميزهم بصفة الرشاقة وصفة السرعة (سرعة الحركة وسرعة الاستجابة) بصورة

متقنة ، بالإضافة إلى العوامل النفسية كقوة الإرادة وسرعة التفكير والتصميم وروح الكفاح والمبادأة وعدم اليأس .

هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى فإن شعبية اللعبة فى بلادهم تلعب دوراً هاماً فى ذلك ، إذ يمارسها فى الصين ما يقرب من ٥ ملايين لاعب ولاعبة بالإضافة إلى مختلف التسهيلات الهائلة التى تصادفها اللعبة هناك .

وعموماً لايمكننا الجزم – كما يردد البعض – بأن هناك طريقة صحيحة وطريقة غير صحيحة أو أن هناك طريقة مثلى وأخرى غير مثلى، وإنما يتوقف اختيار الطريقة المستخدمة للقبض على المضرب طبقاً لإمكانيات واستعدادات الفرد وكذلك طريقة المدرب التى يؤمن بها ويعتنقها ، وكذلك مدى تحقيق أحسن النتائج باستخدام طريقة معينة، ويتدخل فى ذلك الكثير من العوامل الوراثية والعوامل البيئية المتعددة .

٢ – وضع الاستعداد

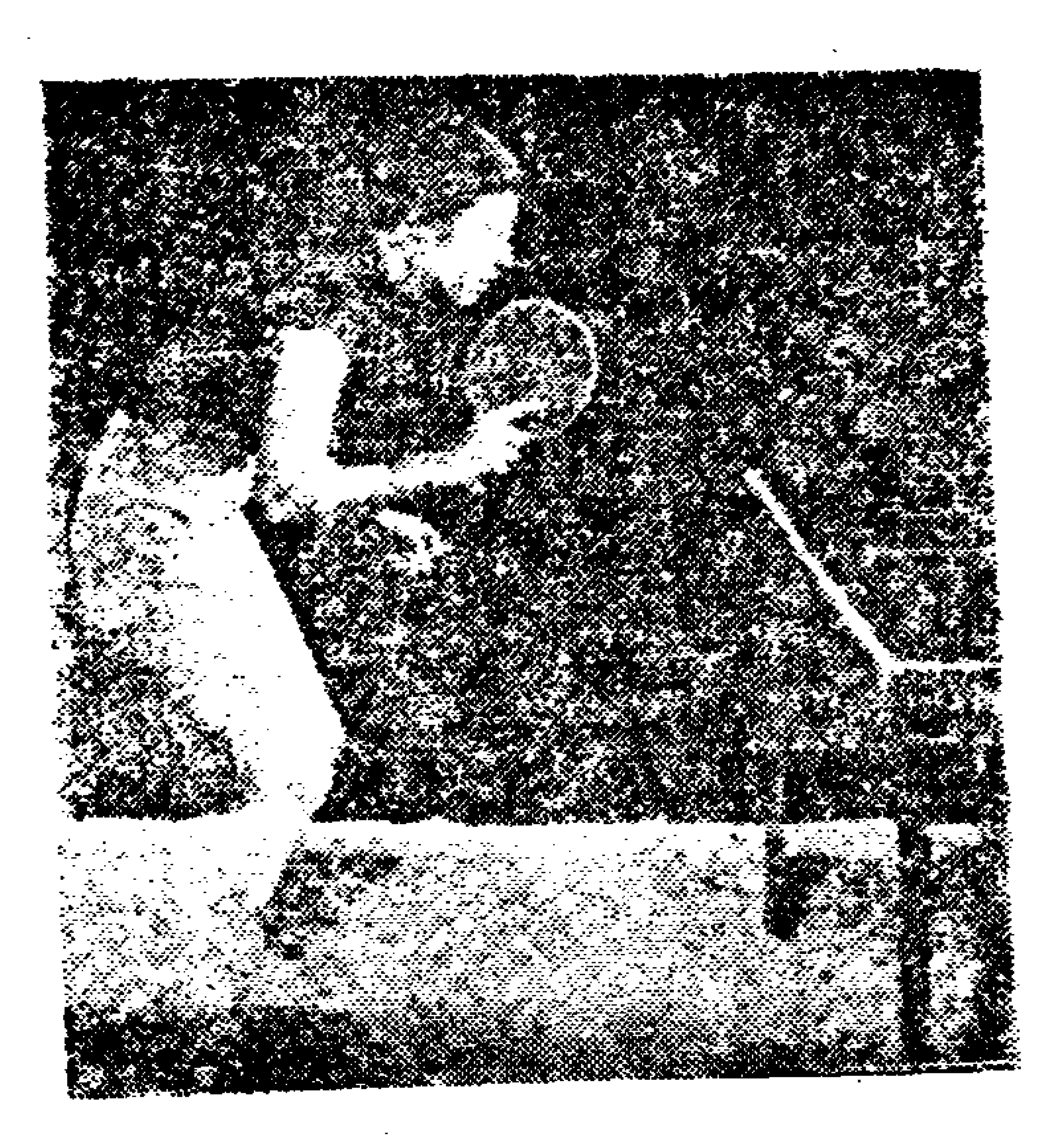
وضع الاستعداد هو الوضع الابتدائى الذى يتخذه لاعب تنس الطاولة فى الحالات التالية :

(ا) لاستقبال الكرة .

(ب) عقب قيامه بضرب الكرة .

ووضع الاستقبال الجيد هو الذى يسمح للاعب بسرعة التحرك فى مختلف الاتجاهات للقيام بالضربات الهجومية والدفاعية على حد سواء .

ولكى تأخذ وضع الاستعداد الصحيح كما فى شكل (٤) يجب عليك ملاحظة ما يلى :



(شكل ٤)
وضع الاستعداد

— قف على إمتداد منتصف الطاولة مع الميل قليلا تجاه اليسار فى حالة تفضيلك للضربات الأمامية بصدر المضرب ، على أن تكون بعيداً عن الطاولة بمسافة تستطيع منها لمس حافتها بنصل مضربك عند مد ذراعك للأمام (حوالى من ٤٥ — ٦٠ سم).

— تكون قدماك متباعدتين ومتوازيتين (يفضل البعض الوقوف مع اتجاه العقبين للداخل قليلا) وبينهما مسافة تشعر فيها بالراحة والتوازن (حوالى من ٤٥ — ٦٠ سم) وتكون الركبتان منثنيتين قليلا مع ميل الجذع للأمام قليلا ، وأن يتجه النظر نحو اللاعب المنافس مع التركيز على الكرة .

— اقبض على مضربك بالطريقة الصحيحة مع حمله بجوار الجسم فى وضع تأهبى وهذا الوصف ينطبق على اللاعبين الذين يستخدمون « القبضة التقليدية »، أما هؤلاء الذين يستخدمون « قبضة القلم » فيقفون جهة اليسار وقريباً من الحد الجانبى للطاولة وعلى مسافة تتراوح ما بين ٣٠ — ٤٠ سم من حافتها لإمكان قيامهم بأداء ضرباتهم بصدر المضرب .

٣ - الضربات

يمكن تقسيم الضربات فى لعبة تنس الطاولة إلى ما يلى :

(ا) ضربات الإرسال .

(ب) الضربات الهجومية .

(ح) الضربات الدفاعية .

ويرى البعض وضع مهارة ضربة الإرسال كمهارة حركية أساسية منفصلة عن الضربات الأخرى ، كما يذكر البعض الآخر إرجاع ضربة الإرسال كمهارة حركية أخرى تختلف عن الضربات الهجومية والدفاعية .

ونحن نرى أن ضربة الإرسال ما هى إلا إحدى الضربات التى يجب أن تنضوى – منطقياً – تحت لواء مختلف الضربات الأخرى ، كما أن مهارة إرجاع الإرسال قد تدخل ضمن الضربات الهجومية أو الدفاعية طبقاً لنوع الضربة المستخدمة فى إرجاع الكرة .

ويجدر بنا قبل التعرض لفن أداء مختلف الضربات أن نتناول بالشرح الخصائص المميزة لحركة الكرة – أى فن « دوران الكرة » فى لعبة تنس الطاولة ، لأن ذلك يرتبط ارتباطاً وثيقاً بفن أداء مختلف الضربات .

فن دوران الكرة

تتميز كرة تنس الطاولة بخفة وزنها مما يجعلها تطير فى الهواء عند أقل لمسة من مضرب اللاعب سواء فى حالات الضربات الهجومية أو الضربات الدفاعية . ولا تطير الكرة فى الهواء بصورة ساكنة ثابتة ، بل لا بد لها من أن تدور على أحد محاورها

كنتيجة لمقاومة الهواء . ولإمكان التحكم فى الكرة وضربها بصورة صحيحة لابد لنا من أن نتحكم فى « دوران الكرة » لأن ذلك يسهم فيما يلى :

(ا) جعل الكرة تمرق فى الهواء مع اتخاذها لشكل قوس منتظم معروف بدلا من طيرانها على غير هدى .

(ب) التحكم فى المسافة التى تقطعها الكرة .

(حـ) جعل الكرة ترتد بصورة تسهم فى صعوبة إرجاعها .

وهناك نوعان هامان من « دوران الكرة » هما :

١ — الدوران العلوى للكرة « Top - Spin »

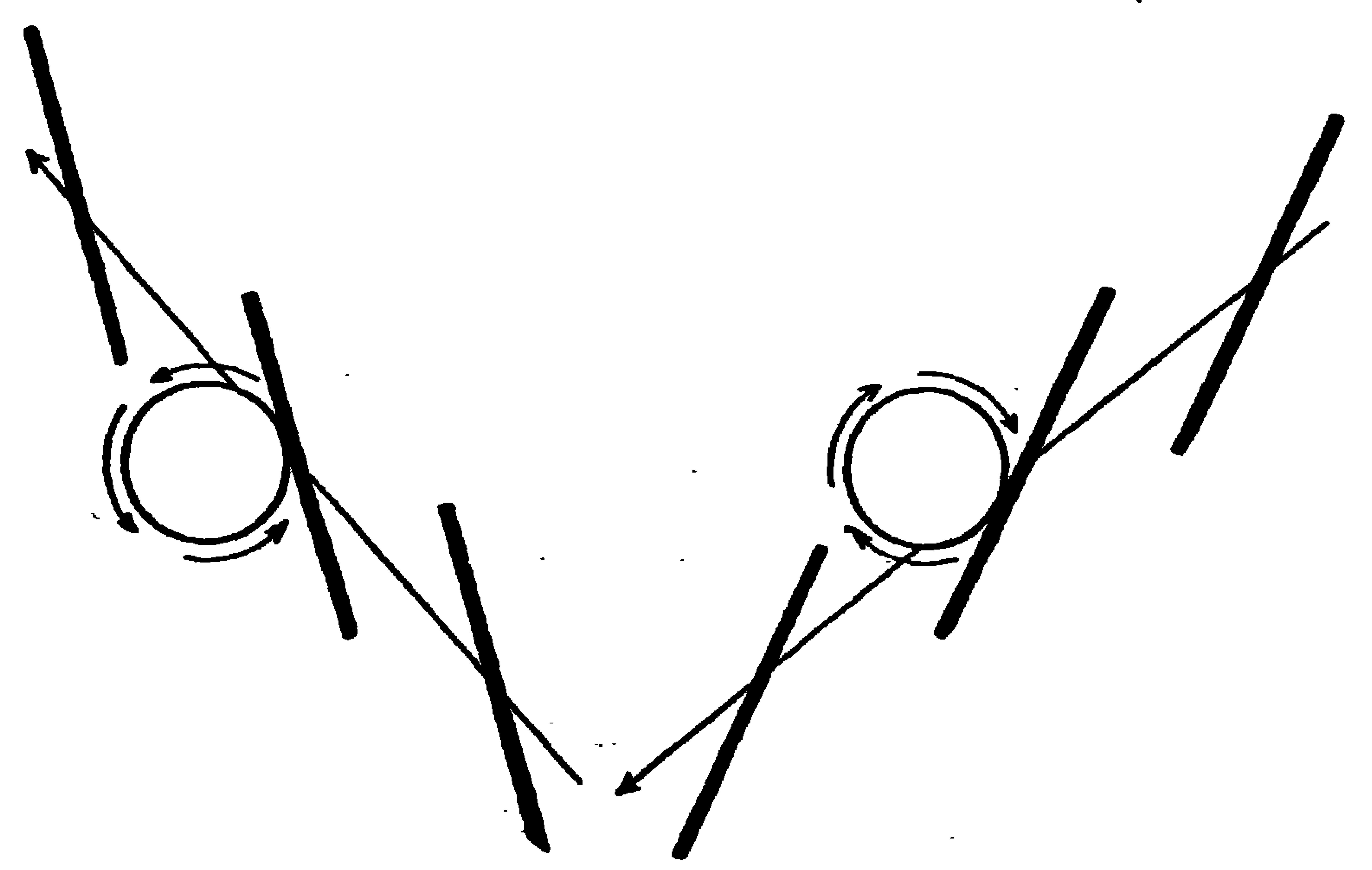
٢ — الدوران الخلفى للكرة « Back - Spin »

وهذان النوعان من« دوران الكرة » غالباً ما يرتبطان بقدر معين من « الدوران الجانبى » يميناً أو يساراً ، غير أن العض يذكر أن هذا اللون من الدوران لا يكون له إلا أثر غير مباشر على الكرة . وفى تلك الحالة يطلق عليه « الدوران المركب » .

١ — الدوران العلوى للكرة :

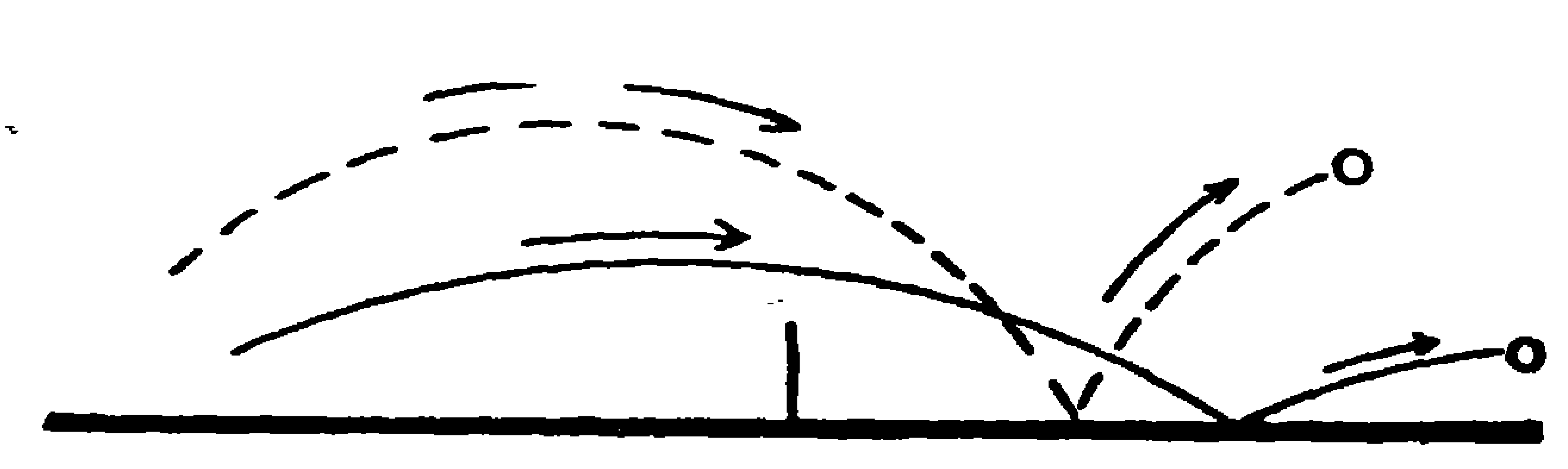
هو عبارة عن إعطاء الكرة دوراناً أمامياً فى اتجاه طيران الكرة وذلك بواسطة ضرب الكرة بالمضرب بحيث يتجه مسار حركة الضرب أماماً عالياً كما فى الشكل (٥) .

وتتميز الكرات المكتسبة للدوران العلوى بارتفاع قوس طيرانها مع سرعة سقوطها ثم ارتدادها عالياً كما فى الشكل (٦) .



الدوران العلوى للكرة (شكل ٥) الدوران الخلفى للكرة

الدوران العلوى والخلفى للكرة



الخطوط المتقطعة = الدوران العلوى للكرة .

الخطوط المستقيمة = الدوران الخلفى للكرة .

(شكل ٦)

قوس الطيران والارتداد للدوران العلوى والخلفى للكرة

٢ ـ الدوران الخلفي للكرة :

هو إعطاء الكرة دوراناً خلفياً وذلك بأن تكون حركة ضرب الكرة (قطعها) متجة لأسفل كما فى شكل (٥) . وتتميز الكرات المكتسبة الدوران الخلفى بانخفاض قوس طيرانها مع الارتداد المنخفض كما فى الشكل (٦) .

ويعتمد النجاح فى أداء مختلف الضربات فى لعبة تنس الطاولة إلى حد كبير على التحكم فى دوران الكرة ـ أى قدرة اللاعب على إكتساب ضرباته للدوران المعين ، وكذلك القدرة على مجابهة ما يقوم به المنافس من الضربات المكتسبة لنوع معين من الدوران .

ومن الأهمية بمكان فى لعبة تنس الطاولة فهم فن دوران الكرة وأهميته ، إذ أن ذلك يسهم بقدر وافر فى إتقان الضربات الهجومية والدفاعية وضربات الإرسال نظراً لارتباط كل هذه الأنواع المختلفة من الضربات بالدوران العلوى أو الدوران الخلفى أو الدوران المركب (دوران علوى جانبى أو خلفى جانبى) .

(ا) ضربات الإرسال

إن أول ضربة فى المباراة هى ضربة الإرسال. ويجب على لاعبى تنس الطاولة الاهتمام بضربات الإرسال مثلها كمثل الضربات الهجومية أو الدفاعية المختلفة . ولضربة الإرسال شروط خاصة فى الأداء نص عليها قانون اللعبة (انظر قانون اللعبة فيما بعد) .

ويقسم البعض أهم ضربات الإرسال الرئيسية طبقاً لنوع الدوران الذى تكتسبه الكرة إلى ما يلى :

١ – الإرسال مع الدوران العلوى للكرة .

٢ – الإرسال مع الدوران الخلفى للكرة .

٣ – الإرسال مع الدوران الجانبى للكرة .

١ – الإرسال مع الدوران العلوى للكرة .

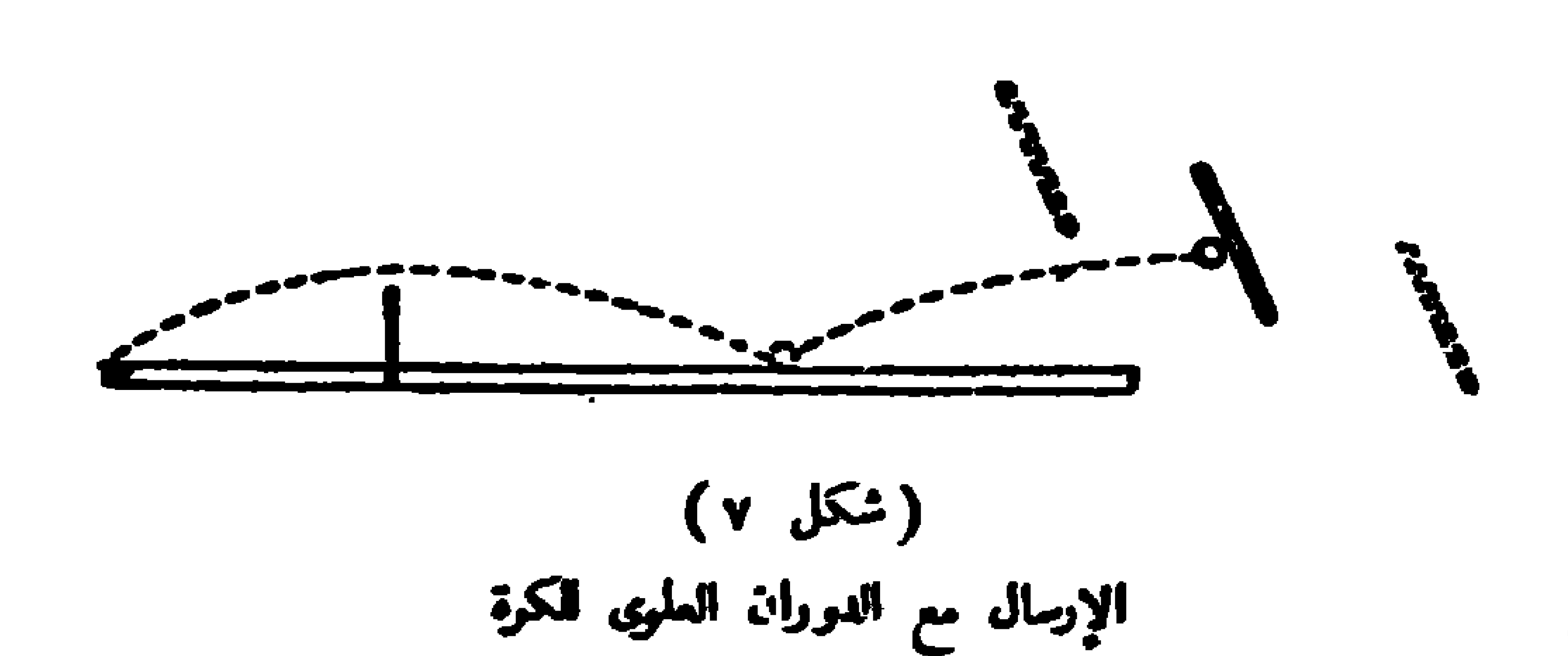
هذا النوع من الإرسال يعمل على إكساب الكرة المزيد من السرعة مما يجعلها تميل إلى الارتداد عالياً عند ملامستها لمضرب المنافس . ويسمى أحياناً بإرسال الضربة الأمامية فى حالة استخدام صدر المضرب ، أو إرسال الضربة الخلفية عند ضرب الكرة بظهر المضرب .

ولأداء هذا النوع من الإرسال يجب ملاحظة ما يلى :

– قف خلف الطاولة مع الميل قليلا للجانب بحيث يواجه كتفك الأيسر المشبكة فى حالة استخدامك لصدر المضرب ، وعلى العكس من ذلك يواجه كتفك الأيمن الشبكة عند ضرب الكرة بظهر المضرب .

– تستقر الكرة فى راحة يدك الحرة – التى لا تقوم بضرب الكرة – بحيث تبعد عن جسمك بمسافة حوالى $\frac{1}{2}$ طول ذراعك .

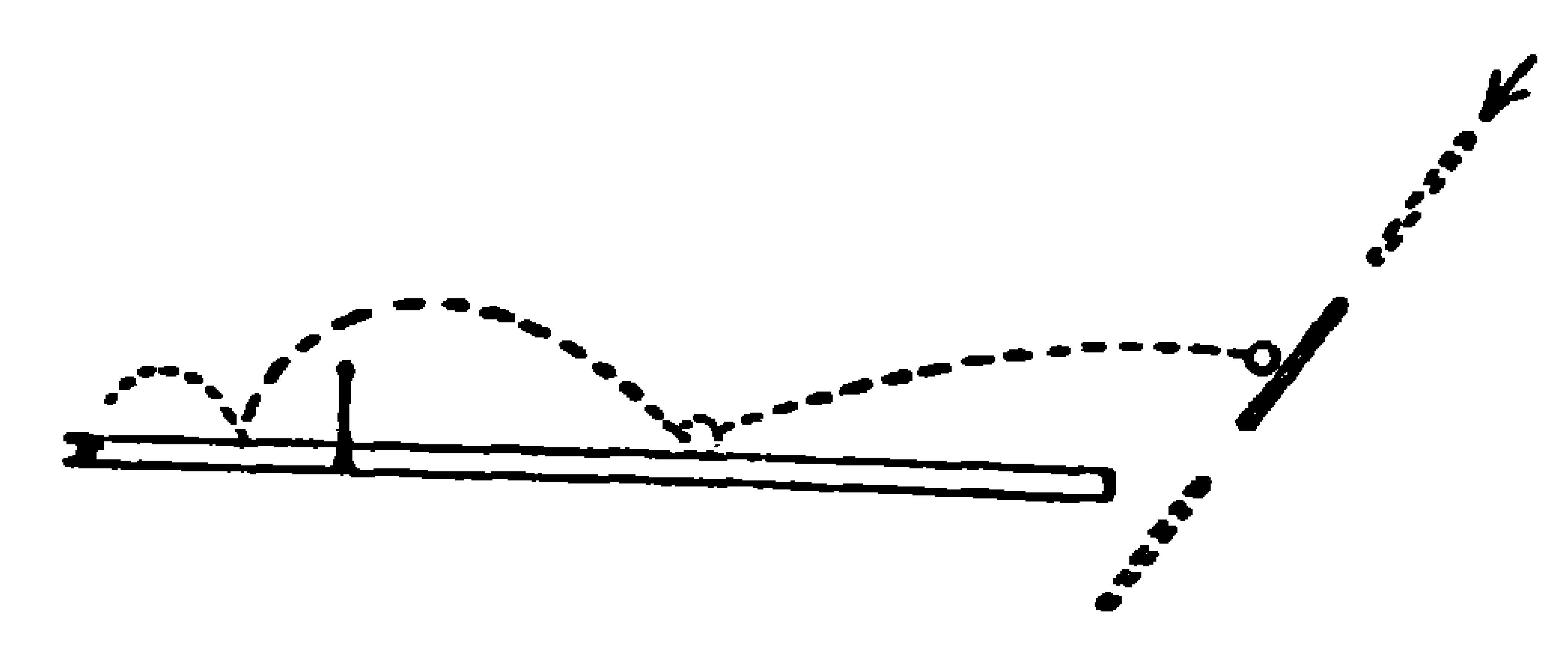
– قم برمى الكرة عاليا لمسافة معقولة ، ثم قم بتحريك المضرب خلفاً ثم أماماً ثم عالياً بحركة انسيابية لكى تضرب الكرة فى نقطة عند قمتها ، ثم دع مضربك يتابع حركة الكرة كما فى شكل (٧) .



(شكل ٧)
الإرسال مع الدوران العلوى للكرة

٢ — الإرسال مع الدوران الخلفي للكرة :

ويسمى أحياناً « بالإرسال القاطع » . ويفضل الكثير من اللاعبين أداء هذا النوع من الإرسال بصدر المضرب . ولأداء الإرسال ذو الدوران الخلفي للكرة يقوم اللاعب باتخاذ نفس الوقفة كما في الإرسال السابق ، وإنما يبدأ بأرجحة الذراع الضاربة وهي منثنية من حوالي ارتفاع الكتف وضرب الكرة إلى أسفل (القيام بحركة القطع للكرة) لكي يقطع المضرب الكرة في نقطة عند أسفل محيطها ، مع استمرار المضرب في حركته التكميلية إلى أسفل .كما في الشكل (٨) . ويحسن قيام اللاعب بحركة سريعة لثني الركبتين عند قيامه بضرب (قطع) الكرة لضمان الحصول على مروق منخفض للكرة فوق الشبكة .



(شكل ٨)
الإرسال مع الدوران الخلفي للكرة

٣ — الإرسال مع الدوران الجانبي للكرة :

يحسن القيام بالتدريب على هذا النوع من الإرسال بعد إتقان النوعين السابقين سواء في الإرسال أو الضربات المختلفة . ويسمى أحياناً « بالإرسال المركب » نظراً لأنه يعمل على إكساب الكرة دوراناً جانبياً (يميناً أو يساراً) بالإضافة إلى الدوران الرئيسي (الدوران العلوي أو الدوران الخلفي) . ويمكن تأدية هذا النوع من الإرسال بمختلف الطرق السابق شرحها مع إضافة عملية سحب المضرب على الجدار الجانبي للكرة ناحية الاتجاه المطلوب وذلك عند القيام بأداء الضرب .

(ب) الضربات الهجومية

إن جوهر الضربات الحديثة — كما سبق لنا القول — هو التحكم في « دوران الكرة »، ويعتبر « الدوران العلوى » هو أساس معظم الضربات الهجومية . ويمكن تلخيص أهم الأهداف التى تسعى إليها الضربات الهجومية كما يلى :

(ا) ضرب الكرة بحيث تبتعد كلية عن متناول المنافس، وبالتالى عدم قدرته على إرجاعها أو اللحاق بها .

(ب) محاولة رفع ضربات المنافس بحيث تمرق فوق الشبكة مباشرة بطريقة سريعة مع ارتدادها بصورة تسهم فى إجباره على إرجاع الكرة عالية .

(ح) إرغامه على دوام التقهقر والاستسلام للدفاع .

(د) التحكم فى قيادة المباراة .

ويمكن تقسيم أهم الضربات الهجومية إلى ما يلى :

١ — الضربة الرافعة الأمامية « Forehand Drive »

٢ — الضربة الرافعة الخلفية « Backhand Drive »

٣ — الضربة المسقطة « Drop »

٤ — الضربة الساحقة « Smash »

٥ — الضربة المنطورة (الناثرة) « Flick »

١ — الضربة الرافعة الأمامية

تعتبر الضربة الرافعة الأمامية من أهم الضربات الهجومية الشائعة كما تعتبر أنسب سلاح هجومى ضد الضربات الدفاعية القاطعة ، ويلقبونها بالضربة الطبيعية للعبة تنس الطاولة . ولأداء هذه الضربة يجب ملاحظة ما يلى :

يقف اللاعب بحيث تكون قدمه اليسري أقرب إلى حافة الطاولة من اليمنى (انظر حركات القدمين فيما بعد) مع مواجهة الكتف الأيسر للشبكة وذلك فى حالة استخدام الذراع اليمنى لضرب الكرة ، مع انثناء الذراع عند مفصل المرفق وأن يشير نصل المضرب إلى أعلى كما فى شكل (٩) .

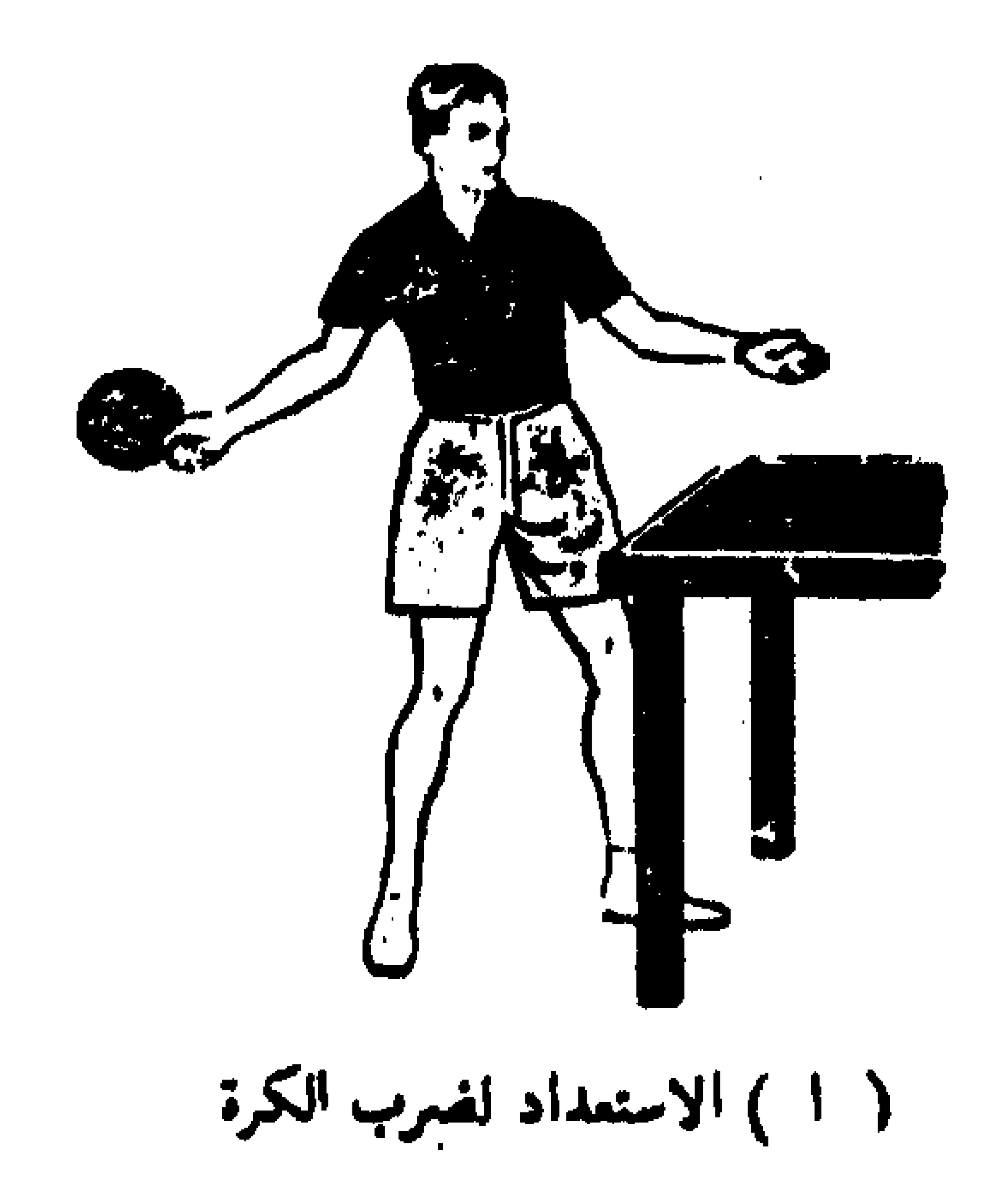


(شكل ٩)
وقفة الاستعداد للضربة الرافعة الأمامية

ويتخذ اللاعب وقفة الاستعداد هذه خلف الطاولة بحوالى مسافة $\frac{٣}{٤}$ طول الذراع من المكان الذى ستصل فيه الكرة إلى أقصى ارتفاع لها . ثم يقوم بالأرجحة الخلفية للمضرب مع نقل ثقل الجسم خلفا قليلا وذلك بمجرد لمس الكرة لسطح الطاولة كما فى شكل (١٠ا) ، ثم القيام بالأرجحة أماماً عالياً بحيث يضرب الكرة عند أعلى ارتفاع لها (فى الواقع تكون عملية الضرب عبارة عن عملية مسح للكرة) مع تغيير ثقل الجسم على القدم الأمامية كما فى شكل (١٠ب) ، وأخيراً تتابع اليد حركة الكرة لأعلى الرأس كما فى شكل (١٠حـ) ، وتسهم اليد الحرة فى العمل على حفظ توازن الجسم .

ويجب على اللاعب — لإمكان إتقانه للضربة الرافعة الأمامية — مراعاة النقاط التالية :

١ — راقب الكرة جيداً وهى تترك مضرب منافسك حتى تستطيع توقع طريقها وبالتالى اتخاذ الوضع الاستعدادى المناسب لحسن أداء الضربة . ويجب عليك فى حالة عدم قدرتك على اتخاذ وضع الاستعداد المناسب إرجاع الكرة بأية طريقة أخرى .



(ا) الاستعداد لضرب الكرة



(ب) ضرب الكرة



(ح) الحركة التكميلية لضرب الكرة

(شكل ١٠)

الضربة الرافعة الأمامية

٢ ـ لاحظ أن ارتطام الكرة بالشبكة قد يرجع إلى ما يلى :

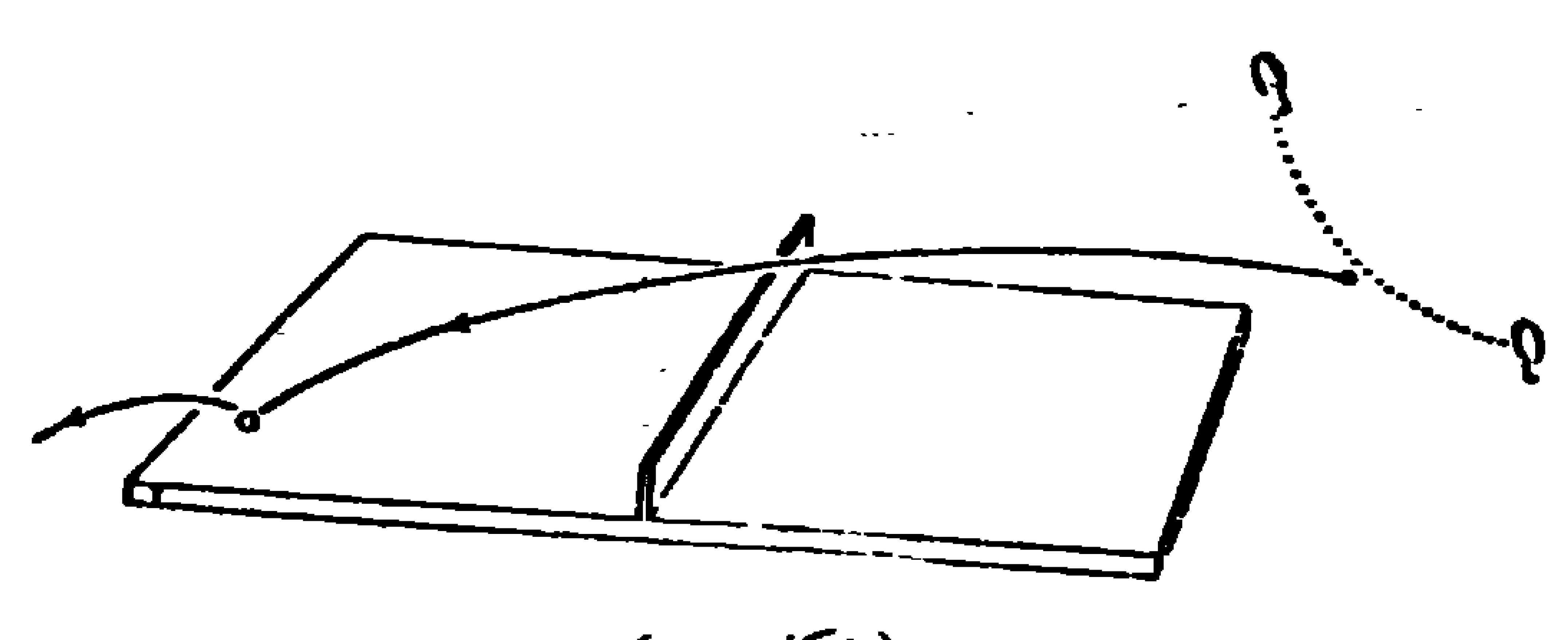
(ا) عدم قدرتك على رفع الكرة فى أثناء ضربها . وللتغلب على ذلك يمكنك القيام برفع الكرة عاليا» بحركة كرباجية » .

(ب) المغالاة فى ميل نصل المضرب أماماً عند ملامسته للكرة ، ويمكنك التغلب على ذلك بميل المضرب قليلا للخلف عند بداية أرجحة الذراع .

٣ ـ لاحظ أن ابتعاد الكرة عن نصيف ملعب منافسك قد يرجع إلى الأسباب التالية :

(ا) قيامك بضرب الكرة مع اتخاذ مضربك للوضع المسطح ، إذ يجب عند قيامك بضرب الكرة أن تتجه حركة الضرب أماماً عالياً (أى تشبه حركة مسح الكرة بالمضرب) كما فى شكل (١١) .

(ب) زيادة ميل المضرب خلفاً أثناء ضرب الكرة .



(شكل ١١)

حركة الضرب أماماً عالياً فى الضربة الرافعة الأمامية

٢ ـ الضربة الرافعة الخلفية

يسود الاعتقاد بين معظم اللاعبين بأن الضربة الرافعة الخلفية تتميز بالصعوبة اللاعب بأن عضلاته تعمل فى ظروف غير معتادة مما يسهم فى عدم إعطاء الانسيابية والقوة الكافية لتلك الضربات . وفى الواقع نجد أن مثل هذا الاعتقاد تسيطر عليه

الناحية النفسية . إذ يمكن للاعب من إتقان هذه الضربة من خلال عمليات التعلم والتدريب المقننة التي تتميز بالشمول والاتزان .

فكثيراً ما يؤكد بعض خبراء اللعبة أن تنس الطاولة يجب أن تمارس باليدين . وتفسير ذلك – كما يرون – أن اللاعب الذى يستخدم يده اليمنى يجب أن يتقن الضربات باليد اليمنى ، ويقصدون بذلك الضربات الأمامية . كما يجب عليه إتقان الضربات باليد اليسرى ويقصدون بذلك الضربات الخلفية باليد اليمنى . وهم فى ذلك يشبهون الضربة الخلفية كما لو أنها ضربة أمامية باليد اليسرى . فاللاعب لن يستطيع الوصول إلى أعلى المستويات إلا إذا أتقن الضربات الأمامية والخلفية على حد سواء وبذلك يستطيع السيطرة على جانبي الطاولة .

ويؤكد بطل العالم الأسبق « بارنا » أن الضربة الرافعة الخلفية تتميز على الضربة الرافعة الأمامية فى عدم استخدامها الزائد لحركة عضلات الكتف بل تقتصر على حركة المرفق مما يقلل من الحمل البدنى الواقع على كاهل الفرد فى غضون المباراة . كما أن اللاعب يستطيع إخفاء اتجاه الضربة الرافعة الخلفية بدرجة تزيد على الضربة الرافعة الأمامية مما يسهم فى تصعيب توقع المنافس لنوع الضربات التى يقوم بها اللاعب ، وبالتالى تكون بمثابة عامل مفاجىء للمنافس . كما يذكر أن « الاتحاد المجرى» لتنس الطاولة قد أعطى أهمية كبرى لتوجيه أنظار لاعبيه إلى إتقان الضربات الرافعة الخلفية ، إذ قام فى إحدى الدورات التدريبية باعتبار إحراز اللاعب لنقطتين من الضربة الخلفية ونقطة واحدة من الضربة الأمامية .

ولحسن أداء الضربة الرافعة الخلفية ينبغي عليك ملاحظة ما يلى :

١ – أن تشير القدم اليمنى للأمام بحيث تكون سابقة لليسرى (انظر حركات القدمين فيما بعد) مع مواجهة الكتف الأيمن للشبكة .

٢ – يمكن تحريك الأصبع الإبهام عالياً فى اتجاه منتصف المضرب .

٣ – حاول ضرب الكرة عند نقطة أقل قليلا من أعلى ارتداد لها ، ولكن مع ملاحظة أن تكون المسافة بينك وبين الكرة أقرب من الضربة الرافعة الأمامية ، أى حوالى نصف طول ذراعك .

٤ ــ حاول أن تكون وقفتك خلف الكرة قليلا وليس بجوارها كما فى الضربة الرافعة الأمامية .

٥ ــ لبداية ضرب الكرة أرجع مضربك للخلف قليلا (لحوالى كتفك الأيسر) مع نقل ثقل الجسم على القدم اليسرى ، ثم أماماً ثم عالياً لضرب الكرة مع نقل ثقل الجسم على القدم اليمنى ، ولاحظ هنا أن المضرب والذراع يقومان بحركة دائرية متجهة لأعلى لحظة مقابلة الكرة ، كما أن الحركة التكميلية للذراع بعد ضرب الكرة لا تستمر عالياً كما فى الضربة الرافعة الأمامية . انظر شكل (١٢) .



١ ــ الأرجحة الخلفية .
٢ ــ بداية ضرب الكرة .
٣ ــ عقب ضرب الكرة مباشرة .
٤ ــ الحركة التكميلية .

(شكل ١٢)

الضربة الرافعة الخلفية

يجب عليك مراعاة النقاط الهامة التالية عند أداء الضربة الرافعة الخلفية :

١ ــ لا تحاول أرجحة جذعك العلوى أو كل جسمك فى اتجاه الكرة فى نفس

الوقت الذى يلامس فيه المضرب للكرة وذلك بغرض إكساب الضربة سرعة زائدة . ويمكنك التغلب على ذلك بالتدريب على القيام بحركة الضرب مع أرجحة الذراع بصورة مرتخية بعيداً عن الجسم دون استخدام الكرة أو مع استخدام الكرة لضربها تجاه حائط أملس .

٢ — حاول عدم اكتساب عادة إرجاع الكرات بالضربة الرافعة الخلفية إلى متناول الضربة الأمامية لمنافسك حيث تتركز خطورة معظم اللاعبين .

٣ — لا تحاول القيام بالضربة الخلفية التى ترتد بعيداً عن متناولك ، أو التى تسقط فى النصف الأيمن لملعبك ، إذ أن ذلك يعمل على إعاقة الأرجحة الصحيحة للذراع كما لا يسمح بأن يكون وضع جسمك خلف الكرة وهو الوضع الصحيح عند أداء هذه الضربة . ولذا يجب عليك ملاحظة الكرة عند ملامستها لمضرب المنافس لإمكان توقع طريقها ثم أسرع بأداء حركات القدمين لاتخاذ المكان المناسب الذى تستطيع منه حسن أداء هذه الضربة .

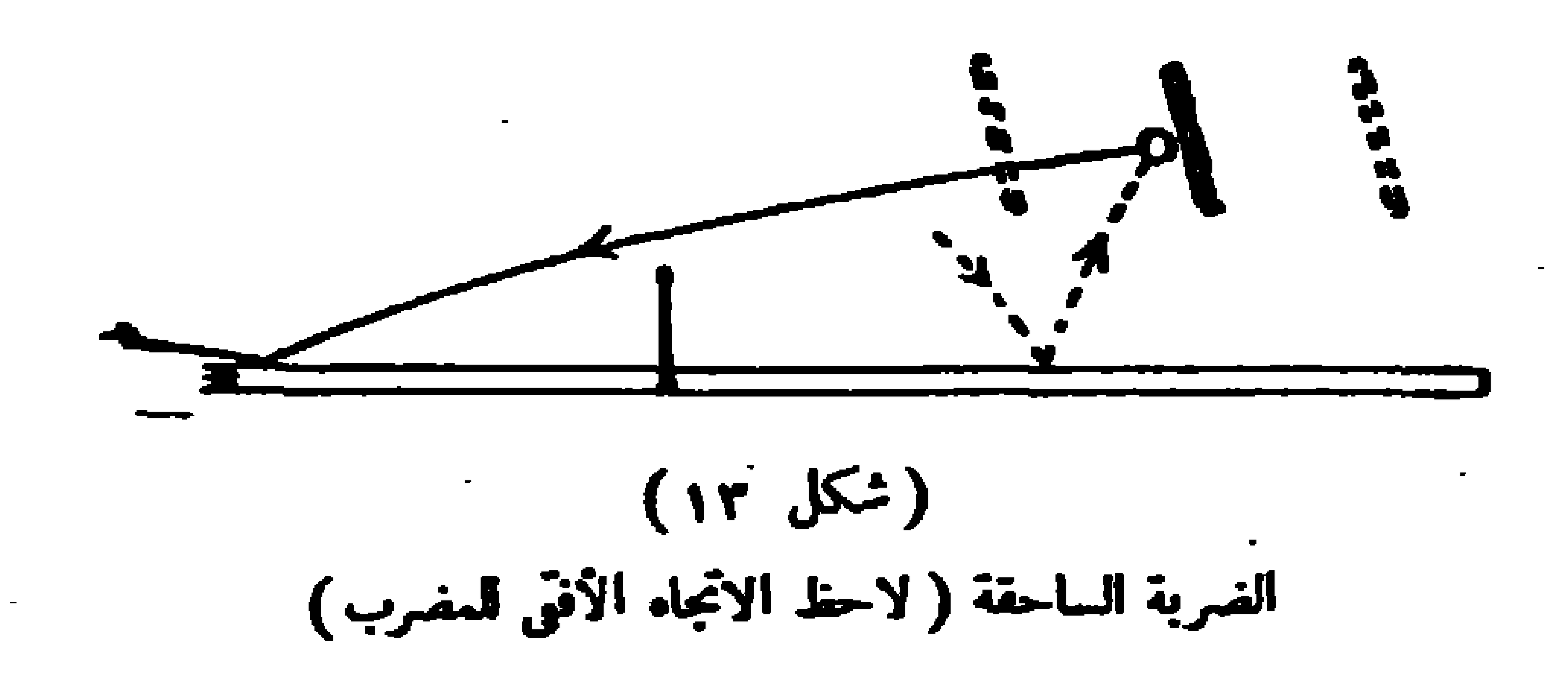
٣ — الضربة الساحقة

الضربة الساحقة هى أهم الضربات — بلا منازع — فى كسب النقاط فى لعبة تنس الطاولة . وهى ضربة تؤدى بالطريقتين السالفتين (الضربة الرافعة الأمامية أو الضربة الرافعة الخلفية) ولكن مع إكساب الضربة قوة وسرعة ، ويفضل البعض استخدام الضربة الأمامية فى ذلك . وفى بعض الأحيان تؤدى الضربة الساحقة باستخدام الضربة القاطعة (انظر الضربات الدفاعية فيما بعد) وتسمى فى هذه الحالة بالضربة القاطعة الساحقة .

وتؤدى الضربة الساحقة — عادة — بعد سلسلة من الضربات الرافعة الأمامية أو الرافعة الخلفية التى تجبر المنافس على إرجاع الكرة عالية ، ومن ثم تسنح الفرصة لأداء هذه الضربة .

ويجب عليك مراعاة النقاط التالية لحسن القيام بالضربة الساحقة :

١ — إن الضربة الساحقة تختلف عن الضربة الرافعة الأمامية أو الرافعة الخلفية من حيث إنها تؤدى دون إكساب الكرة لقدر كبير من الدوران العلوى أو الدوران الخلفى إذ أن أرجحة المضرب تكون أفقية تقريباً ، ومع مراعاة اتجاه حركة المضرب خلف الكرة مباشرة وليس عاليًا ، كما فى شكل (١٣) ، إذ أن السرعة والقوة أساس هذه الضربة وليس دوران الكرة .



(شكل ١٣)
الضربة الساحقة (لاحظ الاتجاه الأفقى للمضرب)

٢ — عند أداء الضربة الساحقة بصدر الضرب (الضربة الأمامية) يحسن أن تتخذ مكانك تجاه الجانب الأيسر للطاولة قليلا .

٣ — يحسن أن يقوم جذعك العلوى بحركة تكميلية مع اتجاه حركة المضرب لإكساب الضربة المزيد من القوة ، مع مراعاة سرعة العودة لوضع الاستعداد خوفاً من استطاعة منافسك إرجاع الكرة بنجاح .

٤ — راقب منافسك عند محاولته إرجاع الكرة لإمكان الحكم عما إذا كان ذلك يستدعى قيامك بأداء الضربة الساحقة أم لا ، إذ أن الفشل فى أداء هذه الضربة غالباً ما يرجع إلى عدم توقع اللاعب لنوع ضربة منافسه .

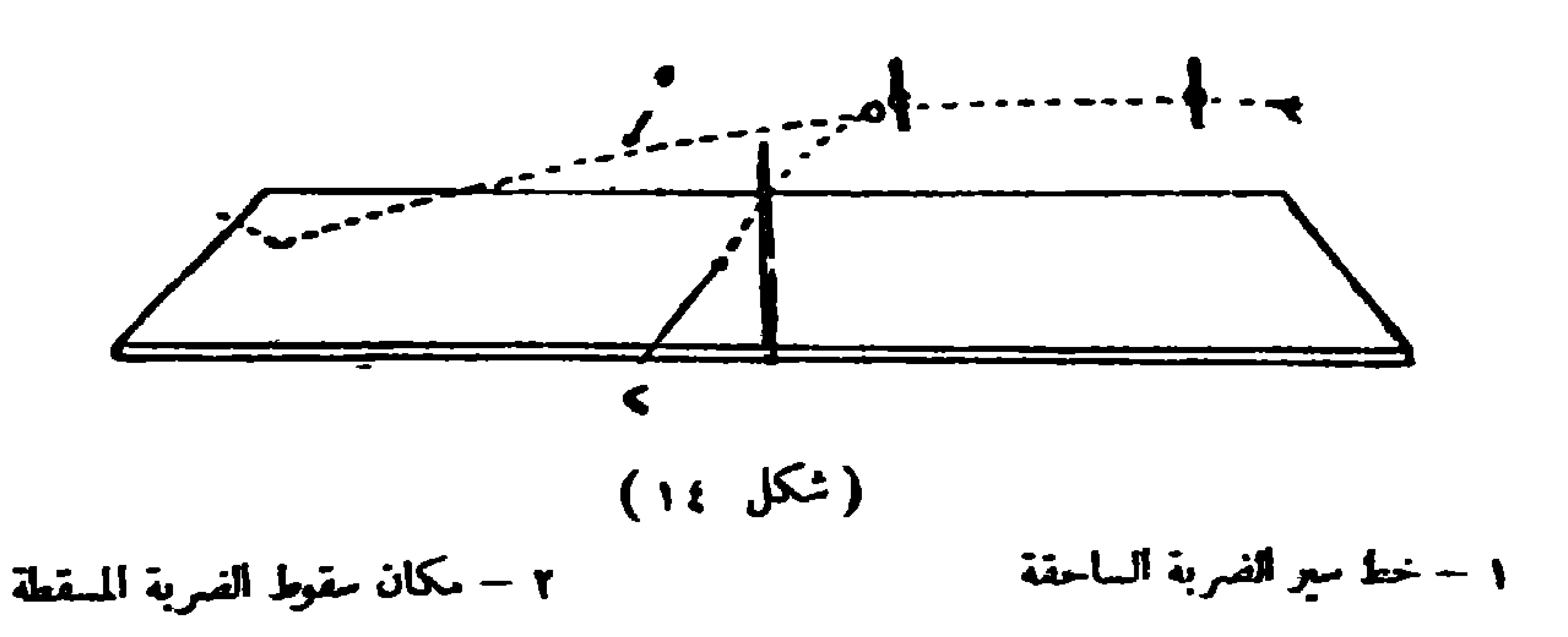
٥ — الثقة والتوقيت الصحيح وانتهاز الفرص من أهم المميزات المطلوبة للنجاح فى أداء هذه الضربة .

٦ — لاحظ أن أضمن الكرات التى يمكن إرجاعها باستخدام الضربة الساحقة هى تلك الكرات المرتدة فى منتصف ملعبك أقرب إلى الشبكة وعلى ارتفاع حوالى ٣٥ سم من سطح الطاولة تقريباً .

٧ – يحسن عليك التدريب على الضربة الساحقة بظهر المضرب حتى لا تحاول دائماً اتخاذ الوضع الجانبي فى الركن الأيسر للطاولة لأداء الضربة الساحقة بصدر المضرب فى حالة الكرات العالية المرتدة فى الجانب الأيسر للطاولة .

٤ – الضربة المسقطة

الضربة المسقطة عبارة عن ضربة خداعية تعتمد على حسن التوقيت والمباغتة ، وتؤدى – غالباً – عندما يقوم المنافس بإرجاع كرة عالية ، فى تلك الحالة يوهم اللاعب منافسه بأنه سوف يقوم بضربة ساحقة (وذلك بأرجحة المضرب خلفاً) ولكن عند قرب ملامسة المضرب للكرة يقوم اللاعب فجأة بإيقاف حركة الأرجحة ويلمس الكرة خفيفاً لإرجاعها قصيرة مما يجعلها تعبر الشبكة لتسقط خلفها مباشرة كما فى الشكل (١٤) .



(شكل ١٤)

١ – خط سير الضربة الساحقة ٢ – مكان سقوط الضربة المسقطة

وفى تلك الحالة يصعب على المنافس إرجاع الكرة نظراً لتوقعه قيامك بضربة ساحقة مما يجعله يتقهقر للدفاع ، وعندما يفطن إلى غرضك الأصلى (الضربة المسقطة) فإنه يحاول سرعة الاندفاع أماماً لمحاولة اللحاق بالكرة المسقطة قريباً من الشبكة ، وفى تلك الحالة قد لا يستطيع إرجاع الكرة أو يقوم بإرجاعها عالية مما يمنحك فرصة القيام بضربة ساحقة .

ويفضل الكثيرون القيام بالضربات المسقطة بظهر المضرب ، ولو أن الأداء باستخدام الضربة الأمامية (صدر المضرب) له أثر مباشر في خداع المنافس لاعتقاده بقيامك بضربة رافعة أمامية أو ضربة ساحقة .

ويجب عليك مراعاة النقاط التالية للنجاح في أداء الضربة المسقطة :

١ - مراعاة ميل المضرب للخلف قليلا عند ملامسة الكرة حتى لا ترتطم ضربتك بالشبكة وخاصة عند إرجاع منافسك للكرة باستخدام الضربة القاطعة .

٢ - قم بالتدريب على حركة الأرجحة الخلفية للمضرب (كما لو كنت ستقوم بالضربة الساحقة) ثم إيقاف المضرب فجأة عند ملامسته للكرة لضمان إتقان هذه الضربة .

٣ - لاحظ أن أهم عامل في الضربة المسقطة الجيدة هو ارتدادها أولا في ملعب المنافس خلف الشبكة مباشرة ثم ارتدادها ثانية في نفس نقط الارتداد الأولى تقريباً ، إذ أن ذلك يجعل منافسك لا يستطيع انتظار الكرة حتى ترتد إليه ، بل يتحتم عليه سرعة التقدم أماماً لمحاولة إرجاع الكرة . ولذا يجدر بك التدرب على ضرب الكرة المسقطة في اتجاه عمودي بدلا من دفعها في اتجاه أمامي حتى يمكنك إتقان تصويب الكرة خلف الشبكة مباشرة ، مع ملاحظة أن قيامك بالضربة المسقطة العالية يمنح منافسك فرصة ذهبية للتقدم أماماً وإرجاع الكرة بسهولة .

٤ - لاحظ أن أنسب وقت للقيام بالضربة المسقطة هو عند إرجاع منافسك للكرة بحيث ترتد قريباً من الشبكة ، وحاول عدم القيام بهذه الضربة في حالة الكرات التي تسقط قريباً من نهاية الطاولة .

٥ - حاول توجيه ضرباتك المسقطة لمنتصف ملعب المنافس بدلا من توجيهها تجاه جانب الطاولة حتى لا يسهل على منافسك التقاطها قبل ارتطامها بالأرض .

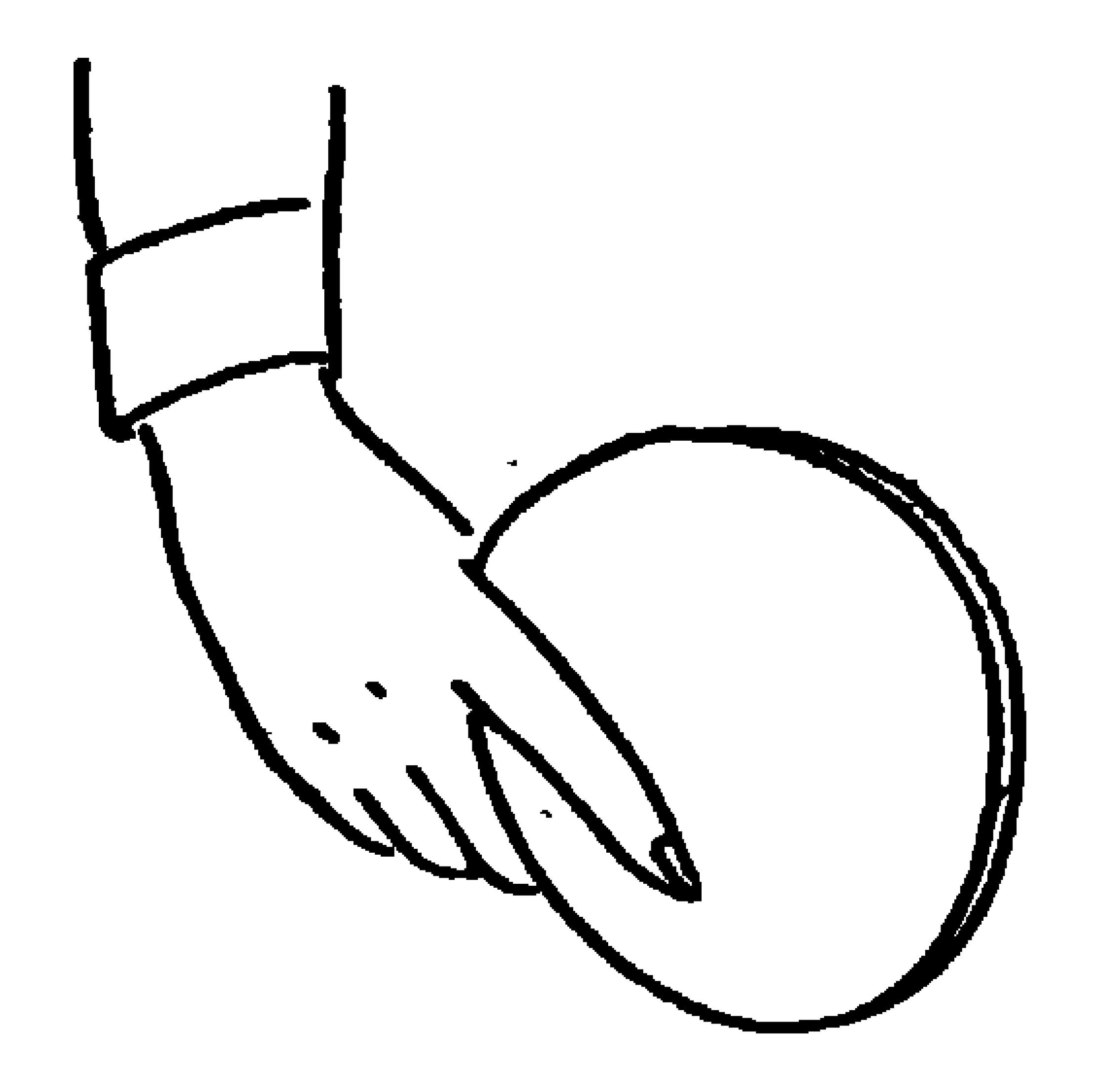
٦ – إن إتقانك للضربات المسقطة بالإضافة إلى الضربات الرافعة والضربات الساحقة يسهم فى إرباك منافسك وإيقاعه فى حيرة ما بين التقهقر خلفاً لإرجاع الضربات الساحقة أو التقدم أماماً لإرجاع الضربات المسقطة .

٥ – الضربة المنطورة

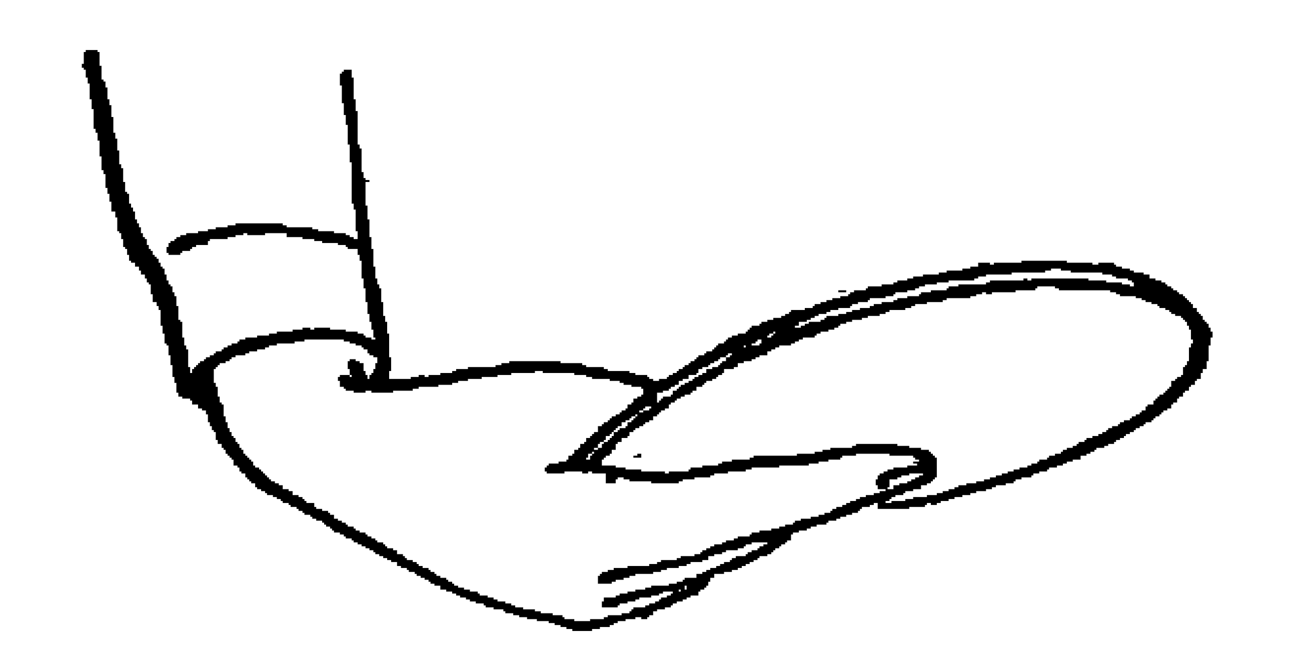
تستخدم الضربة المنطورة (الناثرة) عند ضرب الكرات المنخفضة القصيرة التى تسقط بجوار الشبكة فى نصف ملعبك مما لا تمنحك فرصة أداء الأرجحة الخلفية للمضرب التى تمهد لقيامك بضرب الكرة .

وتتميز الضربة المنطورة بسرعتها الفائقة التى لا تسمح لمنافسك بمعرفة ما تنوى القيام به أو معرفة اتجاه الكرة . وهذه الضربة عبارة عن ضربة نصف طائرة ، (انظر الضربات الدفاعية فيما بعد) تؤدى كضربة رافعة بحيث تحدث حركة دوران علوى للكرة ، كما يخيل لمن يراها بأن اللاعب كان ينوى القيام بضربة نصف طائرة ثم استقر رأيه قبل ملامسته للكرة على القيام بضربة رافعة .

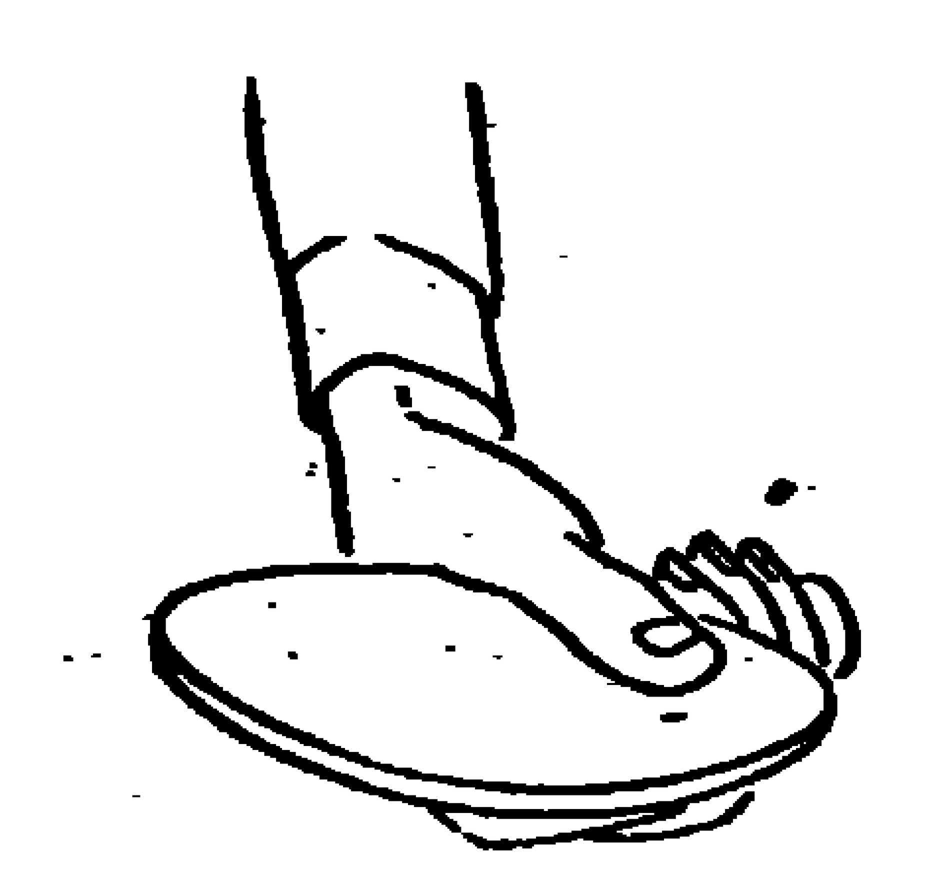
ويفضل الكثيرون أداء الضربة المنطورة (الناثرة) بظهر المضرب ، وفى هذه الحالة يواجه ظهر المضرب الكرة دون القيام بأرجحة خلفية كما فى الشكل (١٥أ) ثم يقوم رسغ اليد بحركة نطر سريعة للكرة كما فى شكل (١٥ ب) ، ثم تتابع اليد حركة المضرب بحيث يشير الإبهام إلى أعلى كما فى شكل (١٥ ج) ، وهى فى ذلك تشبه حركة الفرد الذى يقوم بإزالة الغبار من فوق سطح كتاب بظهر يده .



(١) بداية الضربة



(ب) دوران اليد والرسغ للقيام بحركة نطر الكرة



(حـ) تكملة الضربة

(شكل ١٥)

الضربة المنطورة (الناثرة)

(حـ) الضربات الدفاعية

يتلخص الهدف الرئيسى من القيام بالضربات الدفاعية فى إرجاع الكرة صحيحة إلى ملعب المنافس وبصورة تزيد من صعوبة قيامه بهجوم جديد .

ولا يقوم اللاعب دائماً بأداء الضربات الدفاعية وهو ملاصق أو قريب لحافة الطاولة ، بل – فى كثير من الأحيان – يفضل اللاعب التقهقر والابتعاد قليلا أو كثيراً عن الطاولة مما يجد نفسه فى موقف يسمح له بحسن إرجاع الضربات الهجومية القوية التى يقوم بها منافسه . وتكمن فوائد التقهقر بعيداً عن الطاولة فيما يلى :

١ – اتخاذ وضع الاستعداد الدفاعى المناسب لإرجاع الكرة .

٢ – توافر عامل الوقت لإدراك طريق الكرة فى وقت مناسب ، مما يساعد على تحديد طريقة إرجاعها .

٣ – القدرة على إرجاع الكرة بعد أن تكون قد فقدت جزءاً كبيراً من سرعتها ، وبالتالى قوتها كنتيجة مباشرة لطول مدة طيرانها .

ويمكن تقسيم أهم الضربات الدفاعية إلى ما يلى :

١ – الضربة نصف الطائرة . « Half - Volley »

٢ – الضربة القاطعة ، وتنقسم إلى :

(ا) الضربة القاطعة الأمامية . « Forehand Chop »

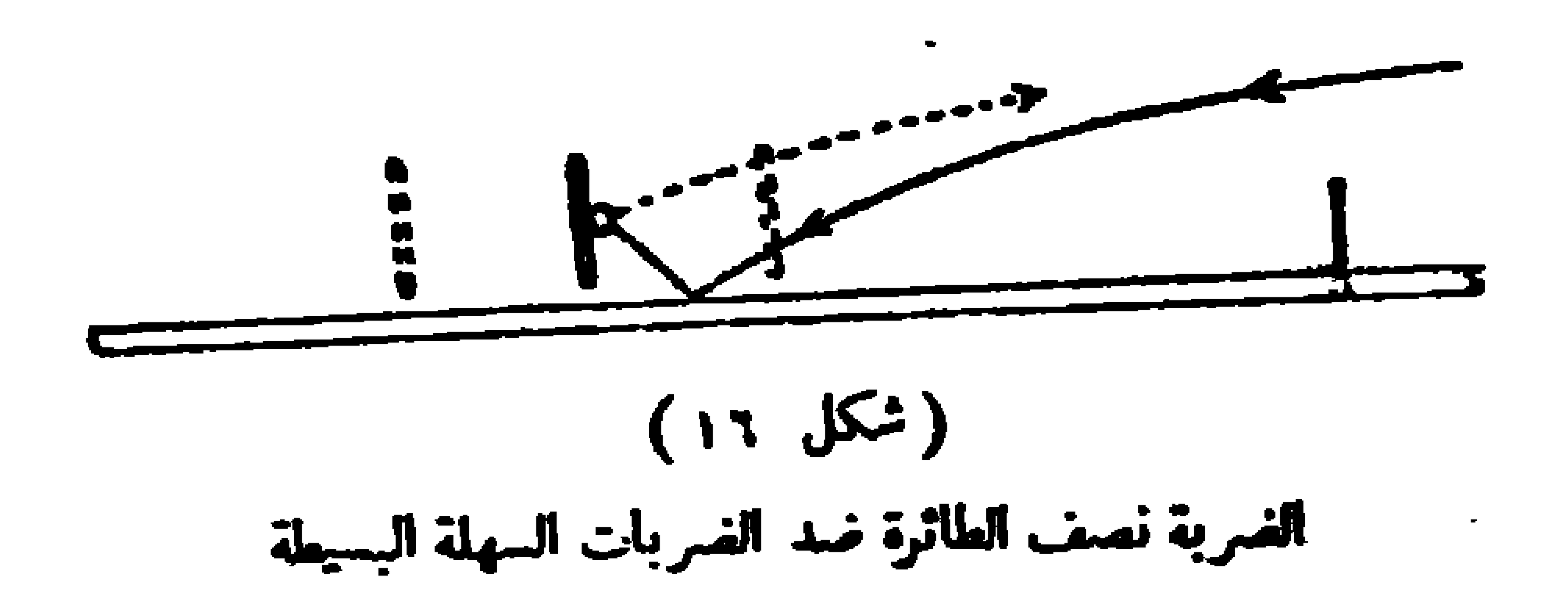
(ب) الضربة القاطعة الخلفية . « Backhand Chop »

١ ــ الضربة نصف الطائرة

ينصح الكثيرون بالبدء بتعليم الضربة نصف الطائرة للاعب المبتدئ قبيل الانتقال إلى تعليم الضربات الأخرى . ومما يذكر أنه فى السنوات الأولى للعبة تنس الطاولة كانت هذه الضربة تحتل مكانة هامة فى المباريات ، وقد تضاءلت أهميتها حالياً وخاصة بعد ظهور خطط اللعب الحديثة واستخدام الضربات القاطعة ، كما أنها تتطلب مقابلة الكرة لحظة ارتدادها الأمر الذى لا يسنح دائماً للاعب فى غضون المباراة . وبالرغم من ذلك فما زالت هناك بعض المزايا التى تتحلى بها هذه الضربة ، إذ أنها تسمح بسرعة إرجاع الكرة مما يسهم فى إرباك المنافس ، كما يمكن استخدامها فى حالة عدم قدرة اللاعب على التقهقر لاتخاذ الوضع الاستعدادى للدفاع ومحاولة إرجاع الكرة ، بالإضافة إلى ذلك يمكن استخدام الضربة نصف الطائرة كنوع من التغيير للضربات الهجومية والدفاعية فى غضون المباراة .

وتؤدى الضربة نصف الطائرة بوضع المضرب فى طريق الكرة بعد ارتدادها من سطح الطاولة فى نصف ملعب الضارب مباشرة ، وإلا أصبح من العسير عليه استخدام هذه الضربة لإرجاع الكرة . ويجب ملاحظة عدم متابعة المضرب للكرة لمسافة طويلة بل القيام بدفعة بسيطة للكرة . وفى بعض الأحيان يكتفى بمقابلة المضرب للكرة مع عدم القيام بحركة دفع الكرة . أما إذا تميزت الكرة بالسرعة فيحسن سحب المضرب قليلا للخلف حتى لا يؤدى ذلك إلى ارتداد الكرة بعيداً عن الطاولة .

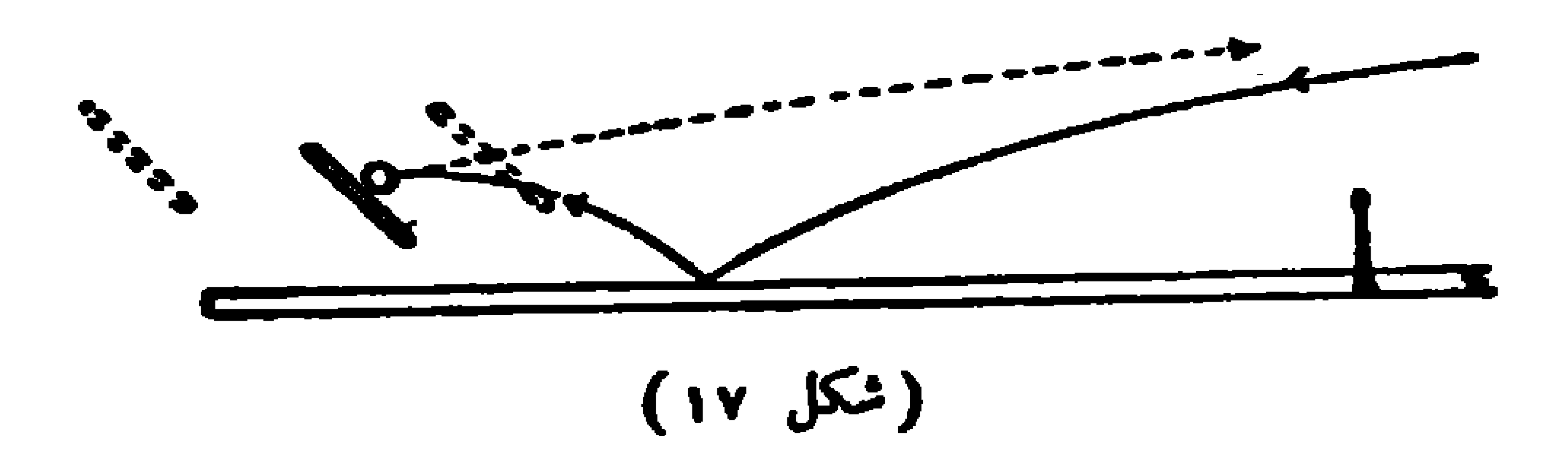
ويجب علينا مراعاة أن زاوية المضرب بالنسبة للطاولة هى التى تحدد سرعة واتجاه الكرة . فى محاولة إرجاع الضربات السهلة البسيطة يكون المضرب عمودياً تقريباً ، وأن يسير فى الطريق الأفقى ، مع ضرورة الإسراع بمقابلة الكرة بعد ارتدادها مباشرة كما فى شكل (١٦) .



(شكل ١٦)

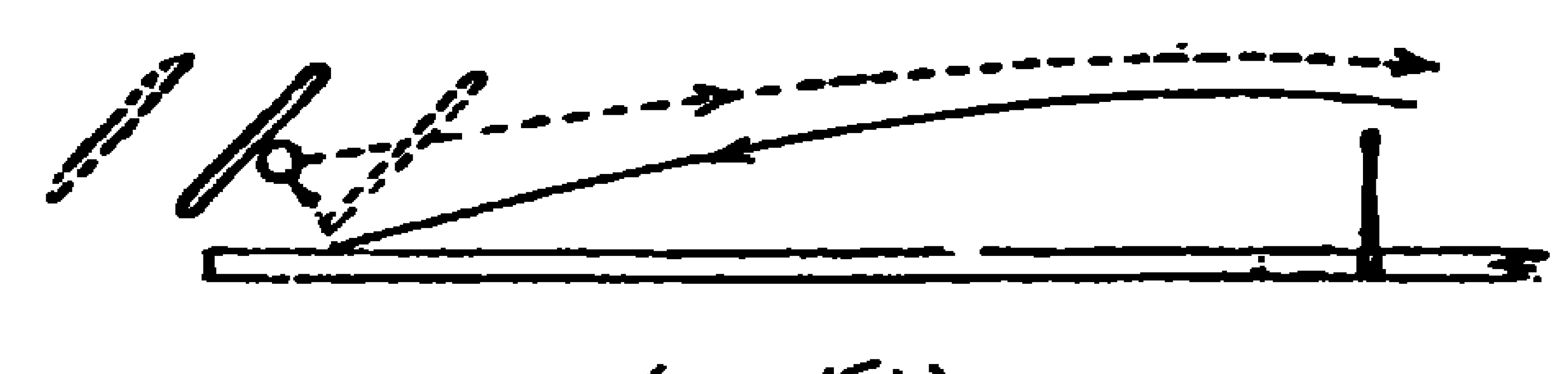
الضربة نصف الطائرة ضد الضربات السهلة البسيطة

أما إذا لم يتمكن اللاعب من سرعة مقابلة الكرة بعد ارتدادها مباشرة فيجب عليه أن يميل مضربه للخلف قليلا كما فى شكل (١٧) .



(شكل ١٧)

ومن الأهمية بمكان ملاحظة حركة مضرب منافسك لإمكان معرفة نوع الدوران الذى يحدثه للكرة ، لكى تستطيع تشكيل ضربتك نصف الطائرة طبقاً لذلك . فإذا لاحظت أن المنافس يضرب الكرة بحيث تتجه الحركة التكميلية لذراعه إلى أعلى ، فى تلك الحالة تيقن بأن الكرة سوف تكتسب دوراناً علويًّا مما يجعلها تميل إلى الارتداد عاليًّا عند ارتطامها بمضربك ، ولذا يجب عليك — فى تلك الحالة — الميل بزاوية مضربك قليلا إلى الأمام كما فى الشكل (١٨) .

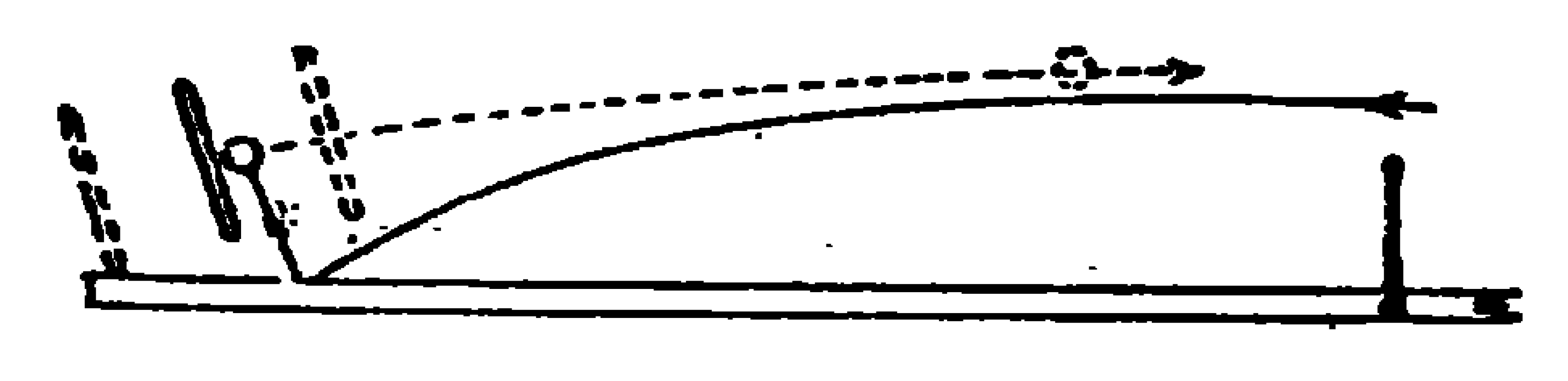


(شكل ١٨)

الضربة نصف الدائرة ضد الدوران العلوى للكرة

وعلى العكس من ذلك إذا أدركت بأن الحركة التكميلية للذراع الضارب تتجه إلى أسفل فى تلك الحالة يتقن بأن الكرة سوف تكتسب الدوران الخلفى وبذلك تميل إلى الارتداد المنخفض عند ارتطامها بمضربك مما يجعلها ترتطم بالشبكة.

وعلى ذلك يجب عليك أن تميل بمضربك إلى الخلف قليلا عند مقابلة الكرة وحاول فى نفس الوقت توجيه الضربة إلى أعلى قليلا ، كما فى (شكل ١٩) .



شكل (١٩)

الضربة نصف الطائرة ضد الدوران الخلفى للكرة.

ويفضل البعض البدء بتعليم الضربات نصف الطائرة بظهر المضرب نظراً لأن ذلك يساعد على دقة ضبط زاوية المضرب ثم يقومون بعد ذلك بالتدريب على الضربة نصف الطائرة بصدر المضرب .

وعند التدريب على هذه الضربة يقوم اللاعب باتخاذ وضع الاستعداد على بعد حوالى ٣٠سم من الطاولة ، وأن يميل بجذعه العلوى قليلا للأمام مع انثناء طفيف للركبتين والقدمين فتحا قليلا ، ويقوم اللاعب بمحاولة إرجاع الكرة بمجرد ارتفاعها ارتطامها فى نصف ملعبه مع ضرورة التدرج بسرعة الضربة ، ويلاحظ أن اليد الحرة لا تقوم فى الواقع بحركة ما ، بل تبقى مرتخية بجانب الجسم ، أو قد تسهم فى حفظ توازن اللاعب .

وفى البداية يحسن توجيه المبتدئ إلى إرجاع الضربات لمنتصف ملعب المنافس ، وعندما يتمكن من النجاح فى إرجاع الكرة لما لا يقل عن ٥٠ مرة متتالية دون أخطاء بالإضافة إلى عدم تميز الضربة بقدر كبير من الارتفاع فى أثناء عبورها للشبكة ، فيمكن بذلك الانتقال إلى التدريب التالى والذى يتلخص فى قيام اللاعب بمحاولة توجيه الكرة يميناً ثم يساراً بالتبادل تجاه ملعب المنافس مع قيام المنافس بأداء أنواع متعددة من الضربات .

وإذا تمكن اللاعب من إتقان هذا التدريب أيضاً وذلك بإثبات قدرته على إرجاع الكرة حوالى ٥٠ مرة بالتبادل يميناً ثم يساراً دون ارتكاب خطأ ما ، فيحسن بعد ذلك الانتقال إلى تعلم الضربات التالية .

٢ ـ الضربات القاطعة

تعتبر الضربات القاطعة أهم الضربات الدفاعية الرئيسية ، وأحسن وسيلة لإرجاع الكرات التى يستخدم فيها المنافس الضربات الهجومية المكتسبة للدوران العلوى ، وقد اتضحت فائدة وأهمية الضربات القاطعة عندما أخذت فنون لعبة تنس الطاولة فى التطور ، وتحتم على اللاعبين التقهقر بعيداً عن الطاولة ، مما يتطلب استخدامهم للدفاع طويل المدى مع القدرة على إرجاع الكرة بحيث تتخطى الشبكة على ارتفاع مناسب مع إكسابها دوراناً خلفياً .

ويجب علينا ملاحظة أن الضربة القاطعة يقتصر استخدامها على اللاعب الذى يستخدم « القبضة التقليدية » ، إذ أن اللاعب الذى يستخدم « قبضة القلم » لا يتمكن من القيام بأداء هذه الضربة .

ويذكر بطل العالم الأسبق « بارنا » بأن الضربة القاطعة من أهم الأسلحة الدفاعية ضد اللاعبين الذين يستخدمون « قبضة القلم » والذين يتميزون بالهجوم المستمر .

وتختلف طريقة أداء الضربات القاطعة باستخدام المضارب المكسوة بالمطاط المحبب عن « المضرب الساندوتش » فى أن حركة المضرب المكسو بالمطاط المحبب تكون إلى أسفل ، أما حركة « المضرب الساندوتش » فتكون إلى الأمام ، مع ملاحظة عدم ارتفاع المضرب بدرجة كبيرة عند بداية ضرب الكرة .

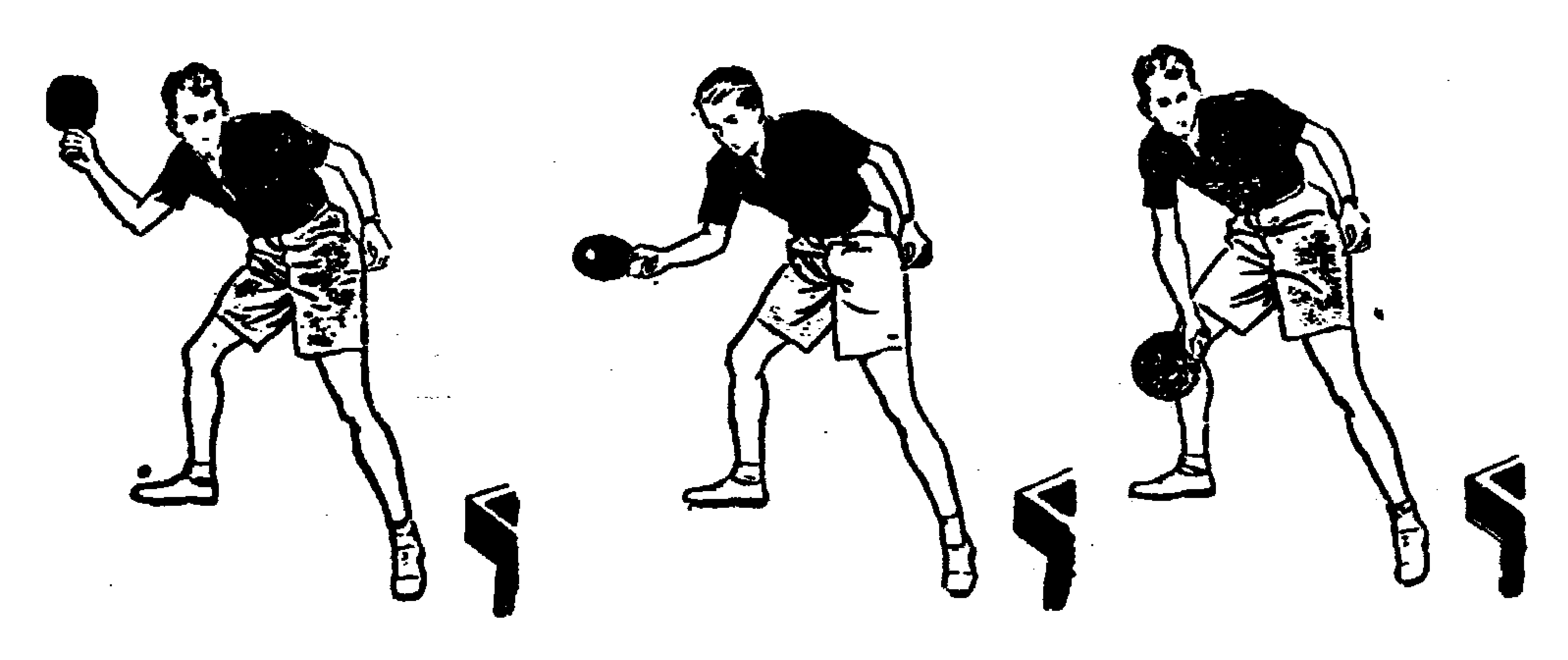
وتنقسم الضربات القاطعة — كما سبق القول — إلى :

(ا) الضربة القاطعة الأمامية . (بصدر المضرب)

(ب) الضربة القاطعة الخلفية . (بظهر المضرب)

(ا) الضربة القاطعة الأمامية

تشبه وقفة الاستعداد لأداء الضربة القاطعة الأمامية كما فى وقفة الاستعداد لأداء الضربة الرافعة الأمامية غير أن المسافة بين القدمين تكون أكثر اتساعاً مع ثنى الركبتين قليلا والقبض على المضرب بحيث تثنى الذراع عند المرفق ويكون ارتفاع المضرب لحوالى ارتفاع الكتف كما فى الشكل (٢٠ ا) . وعند ضرب الكرة قم بأرجحة المضرب لأعلى وللخلف قليلا ثم اضرب الكرة فى نقطة أسفلها قليلا مع اتجاه حركة المضرب أماماً أسفل كما فى الشكل (٢٠ ب) ، ثم تتابع اليد الحركة التكميلية إلى أسفل كما فى الشكل (٢٠ حـ) .



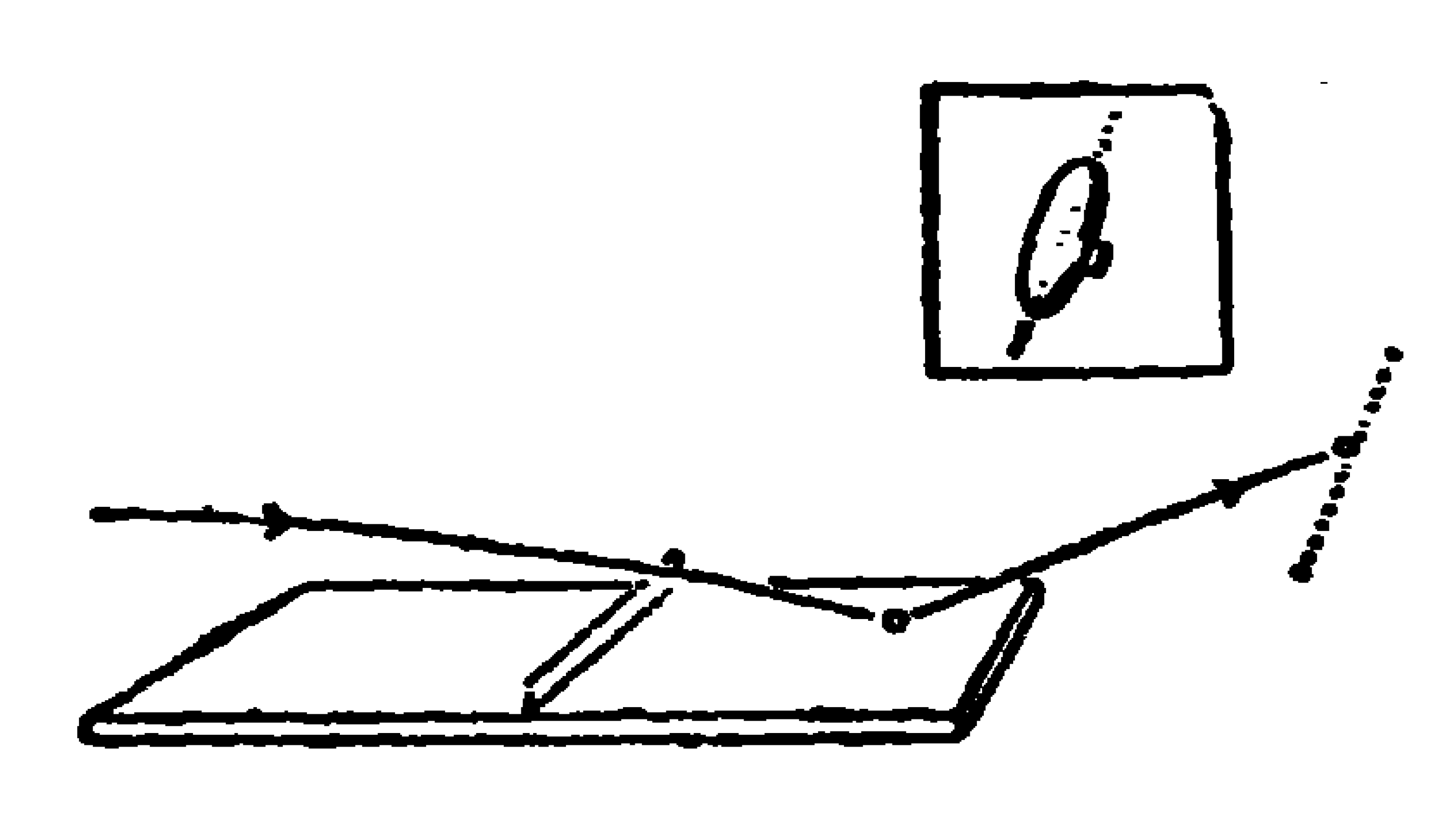
(حـ) الحركة التكميلية (ب) ضرب الكرة (ا) وقفة الاستعداد

(شكل ٢٠)

الضربة القاطعة الأمامية

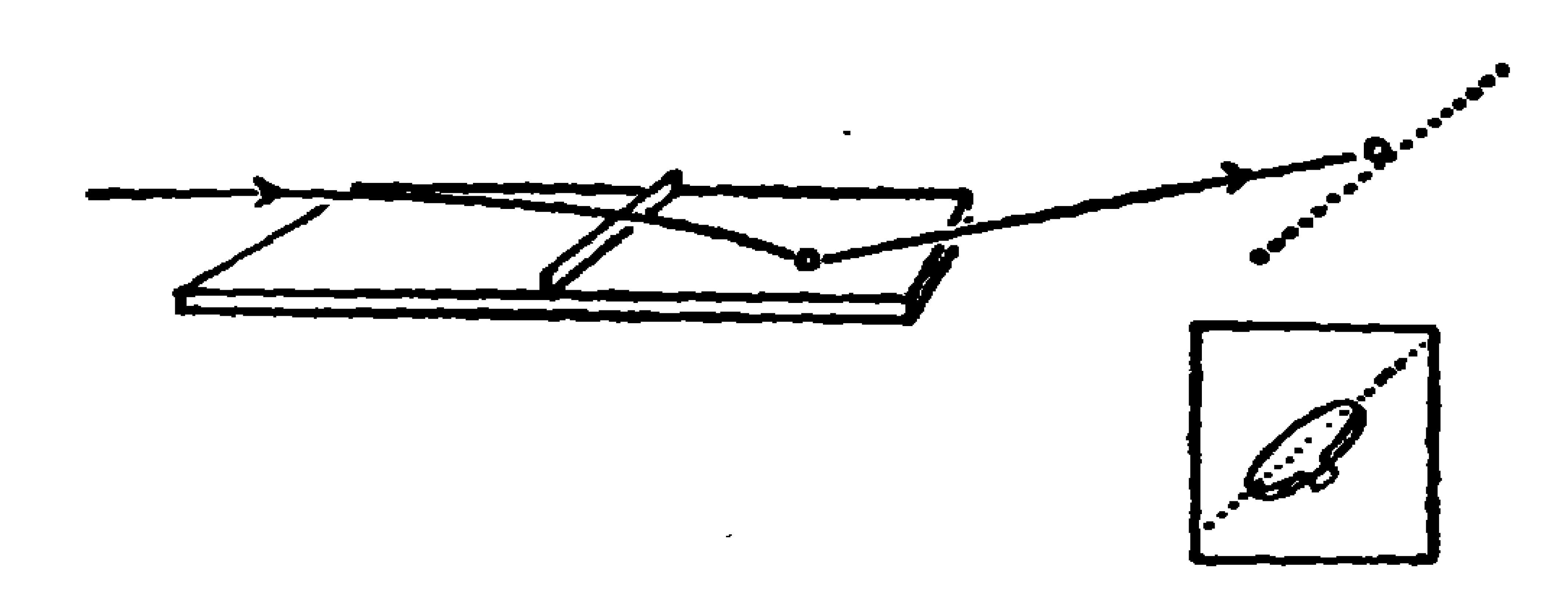
وتتميز الضربة القاطعة الأمامية بإمكان القيام بها فى أى لحظة من لحظات طيران الكرة كما يلى :

١ ــ بالقرب من الطاولة ، مع ملاحظة ميل الضرب قليلا للخلف كما فى شكل (٢١) .



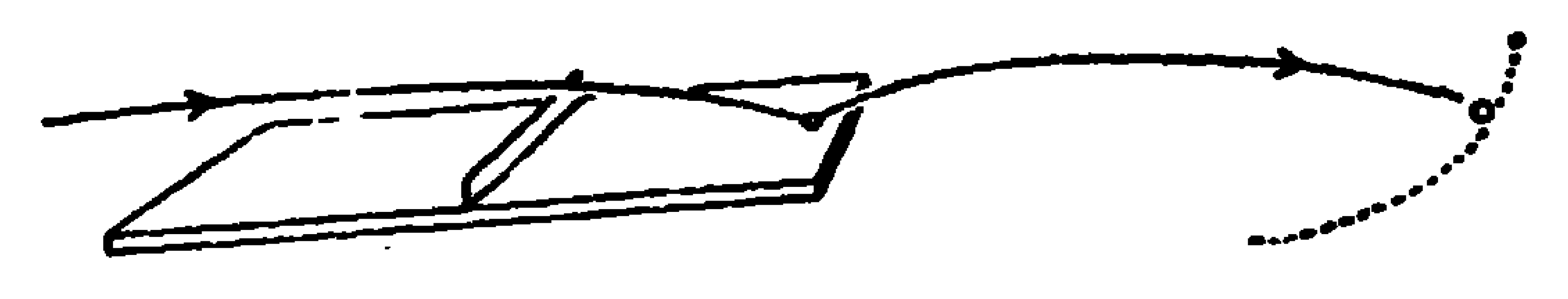
(شكل ٢١)
الضربة القاطعة الأمامية بالقرب من الطاولة

٢ – بعيداً عن الطاولة ، مع مراعاة زيادة ميل الضرب خلفا كما فى الشكل (٢٢) .



(شكل ٢٢)
الضربة القاطعة الأمامية بعيداً عن الطاولة

٣ – قبل سقوط الكرة على الأرض، أى فى مستوى أقل قليلا من سطح الطاولة كما فى شكل (٢٣) ولاحظ هنا الحركة الدائرية لمسار المضرب .



(شكل ٢٣)
الضربة القاطعة الأمامية للكرة أقل من مستوى سطح الطاولة

ويجب عليك مراعاة النقاط التالية لحسن أداء الضربة القاطعة الأمامية :

١ — احتفظ فى البداية بثبات رسغك عند أداء الضربة لضمان إرجاع الكرة مع اتخاذها نفس مسار الكرة المرتدة إليك .

٢ — بدوام التقدم يمكنك إعطاء المزيد من حركة الرسغ لمنح الكرة دوراناً أكثر .

٣ — مراعاة عدم ضرب الكرة من أسفلها — أى عند نقطة أقرب ما تكون إلى قاعدتها إذ يؤدى ذلك إلى إرجاعك للكرة عالية .

٤ — يمكنك ثنى الركبتين قليلا لحظة ضرب الكرة للمساعدة على المروق المنخفض للكرة أعلى الشبكة ، كما يسهم فى رؤيتك لمسار الكرة عن قرب مما يمكنك من الحكم على سرعتها ، بالإضافة إلى ذلك فإن وضع الانثناء للركبتين بعد قيامك بأداء الضربة يساعدك على حسن القيام بقفزة سريعة للمكان الذى تنشده .

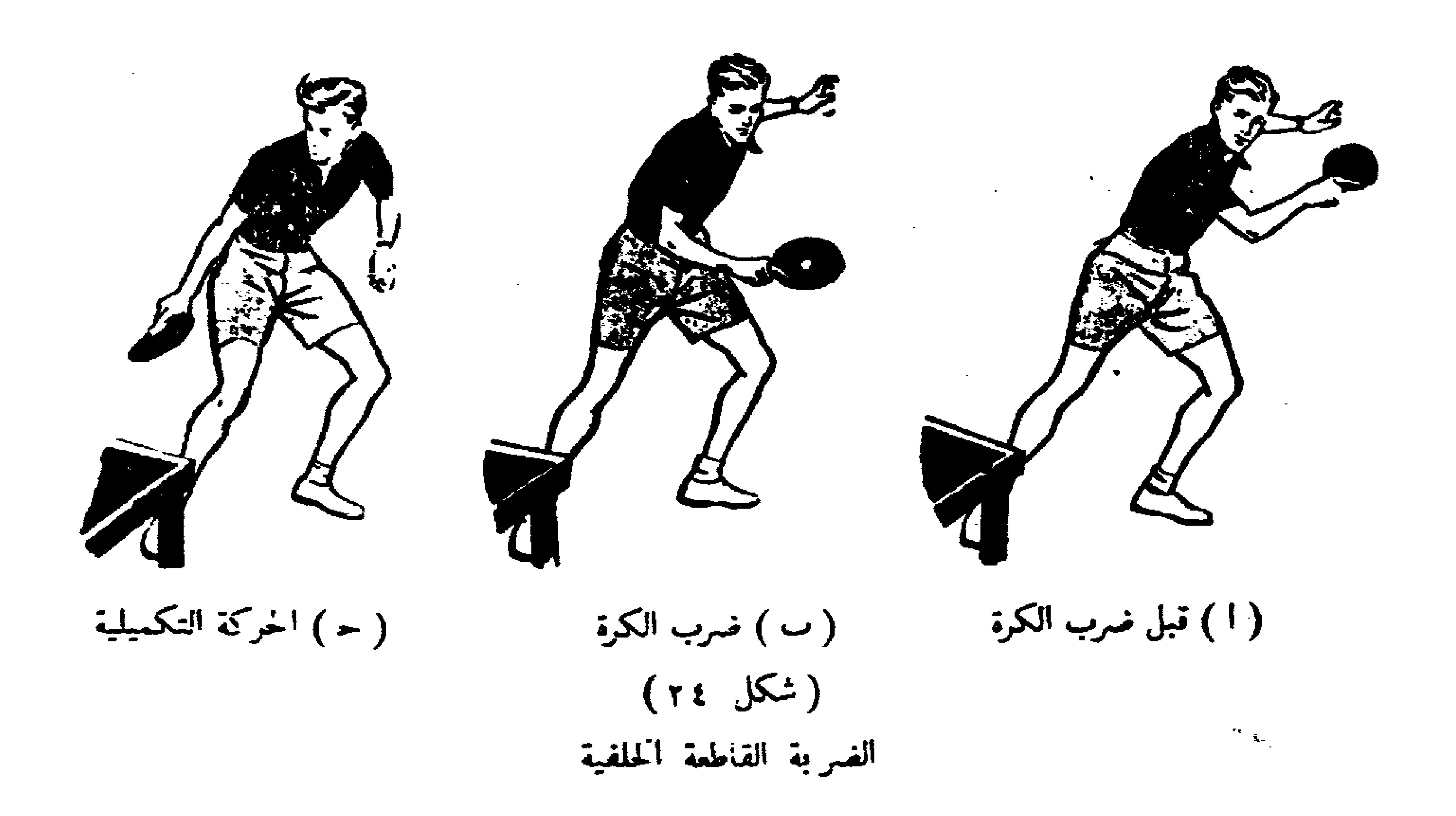
٥ — يجب عليك اتخاذ وضع الاستعداد العادى بعد الانتهاء من الضربة القاطعة حتى يكون باستطاعتك مجابهة ما يقوم به منافسك من مختلف الضربات .

(ب) الضربة القاطعة الخلفية

يفضل استخدام الضربة القاطعة الخلفية فى حالة إرجاع الكرات التى تتميز بالدوران العلوى والتى ترتد أمام جسم اللاعب أو يساره . وتكون وقفة الاستعداد لأداء الضربة القاطعة الخلفية عكس وقفة الاستعداد للضربة السالفة — أى القدم اليمنى متقدمة عن اليسرى قليلا مع مواجهة الكتف الأيمن للشبكة وملاحظة أن الرسغ يقبض على المضرب بقوة تزيد على الضربة القاطعة الأمامية ، مع الاحتفاظ بساعد الذراع والرسغ بالقرب من الجسم .

أما ما سبق ذكره من نقاط بالنسبة للضربة القاطعة الأمامية فيسرى أيضاً على هذه الضربة .

ويمكن ملاحظة مراحل أداء الضربة القاطعة الخلفية فى الشكل (٢٤) .



(ا) قبل ضرب الكرة　(ب) ضرب الكرة　(حـ) الحركة التكميلية

(شكل ٢٤)

الضربة القاطعة الخلفية

الضربات الهجومية أم الضربات الدفاعية أولاً ؟

بعد أن قمنا بشرح فن الأداء للضربات الهجومية والضربات الدفاعية الهامة يجدر بنا الآن مناقشة السؤال التالى : أيهما يجب علينا البدء بتعلمه ، الضربات الهجومية أم الضربات الدفاعية ؟

ومما لا شك فيه أن لاعب تنس الطاولة لابد له من إجادة الضربات الهجومية والدفاعية على حد سواء لضمان الوصول إلى أعلى المستويات . فاللاعب الذى يجيد ناحية واحدة لن يكون باللاعب الكامل ، بل يعتبر « نصف لاعب » . أما بالنسبة لأسبقية تعلم الضربات الهجومية أم الدفاعية فإن هذا التساؤل يدور حوله جدل كبير لا فى لعبة تنس الطاولة فحسب ، بل فى كثير من أنواع الأنشطة الرياضية .

ويرى بعض الخبراء ضرورة البدء بتعلم الضربات الدفاعية للأسباب التالية :

١ ــ العمل على منح اللاعب المزيد من الثقة ، إذ يشعره بالاطمئنان والأمان ضد الهجوم المفاجئ .

٢ ــ إعطاء اللاعب المزيد من الثبات والاتزان لاكتسابه القدرة على الانتظار حتى يخطئ منافسه ، وهذا بالتالى ينتقل أثره عند تعلم الهجوم ، نظراً لأن الكثيرين

– عند تعلمهم للهجوم أولا – يفتقدون الصبر ويسعون لمحاولة الكسب السريع للنقاط .

٣ – اكتساب اللاعب فرصة مزاولة التدريب مع منافسين أقوياء ، مما يطيل أمد المباراة وبالتالى تأخر ظهور بوادر الملل فى غضون عمليات التدريب .

أما أهم عيوب البدء بتعلم الضربات الدفاعية فتكمن فى اكتساب اللاعب لبعض العادات السلبية ، إذ تفقده عامل الفاعلية والمبادأة وتجعله يقنع بالانتظار حتّى يقوم منافسه بارتكاب الأخطاء .

ويفضل البعض الآخر البدء بتعلم الهجوم حتّى يصبح فى مقدور اللاعب تفهم كيفية القيام بالضربات الهجومية قبل القيام بمهمة إرجاعها والدفاع عنها ، كما يجعل اللاعب يسعى لمحاولة امتلاك زمام المبادأة وقيادة المباراة ، وهم فى ذلك يضعون نصب أعينهم ما يتحلى به لاعبو اليابان والصين من قدرات هجومية مذهلة .

وهناك البعض الآخر الذى يعتقد فى وجوب التدريب المركب على المهارات الدفاعية والهجومية بطريقة متعاقبة .

وفى الواقع نجد أن لكل طريقة عيوبها ومحاسنها ، ويمكن الوصول إلى البطولة بكل الطرق ، إذ لا يمكننا الجزم بتفضيل طريقة عن الأخرى ، إذ يتوقف ذلك على عوامل متعددة منها ما يختص بقدرات واستعدادات وسمات اللاعب ، ومنها ما يختص بفلسفة القائم على شئون التدريب بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى ، وكل ما يهمنا هو ضرورة إتقان اللاعب لكل الضربات الهجومية والدفاعية فى النهاية .

٤ – حركات القدمين

بالرغم من أن حركات القدمين تلعب دوراً هاماً فى لعبة تنس الطاولة ، إلا أن الكثيرين ينصحون بضرورة تعلمها فى مرحلة تالية لعملية تعلم الضربات المختلفة لعدم ثقل كاهل اللاعب بالمزيد من الأعباء البدنية والنفسية .

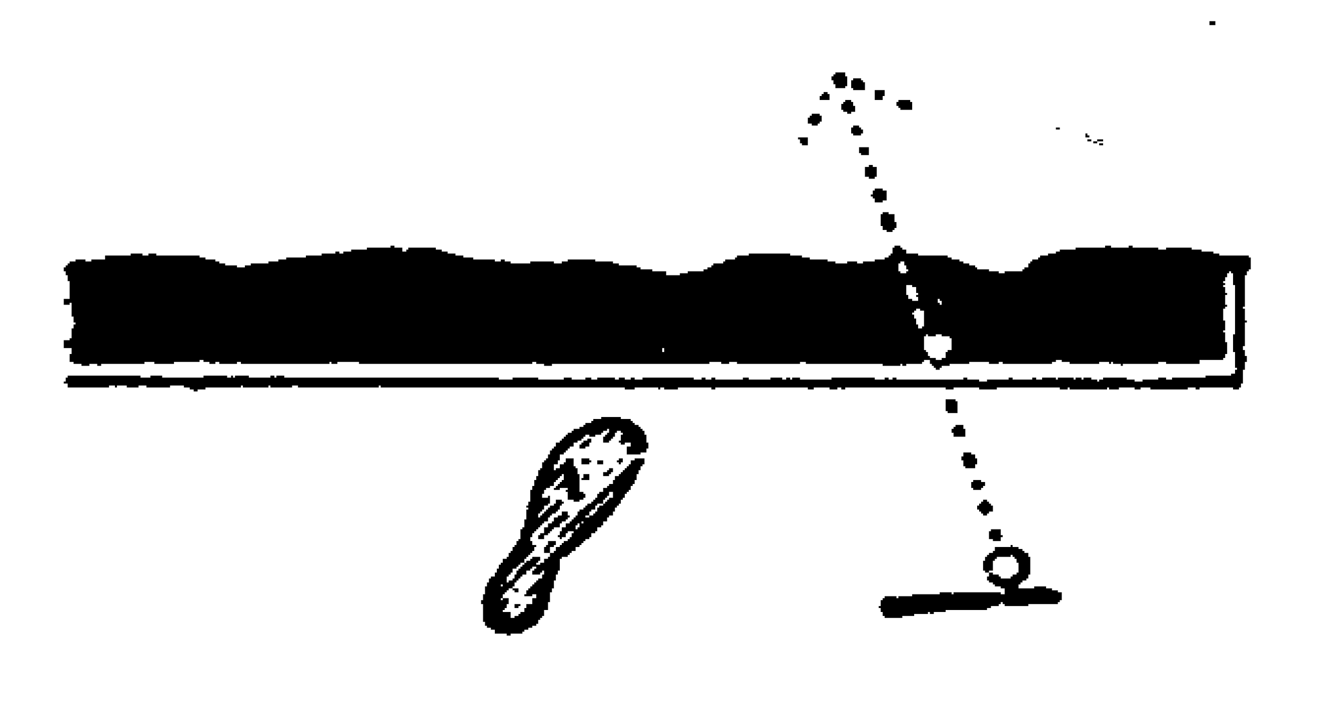
وتكمن أهم فوائد حركات القدمين الصحيحة فيما يلى :

١ — حفظ توازن الجسم .

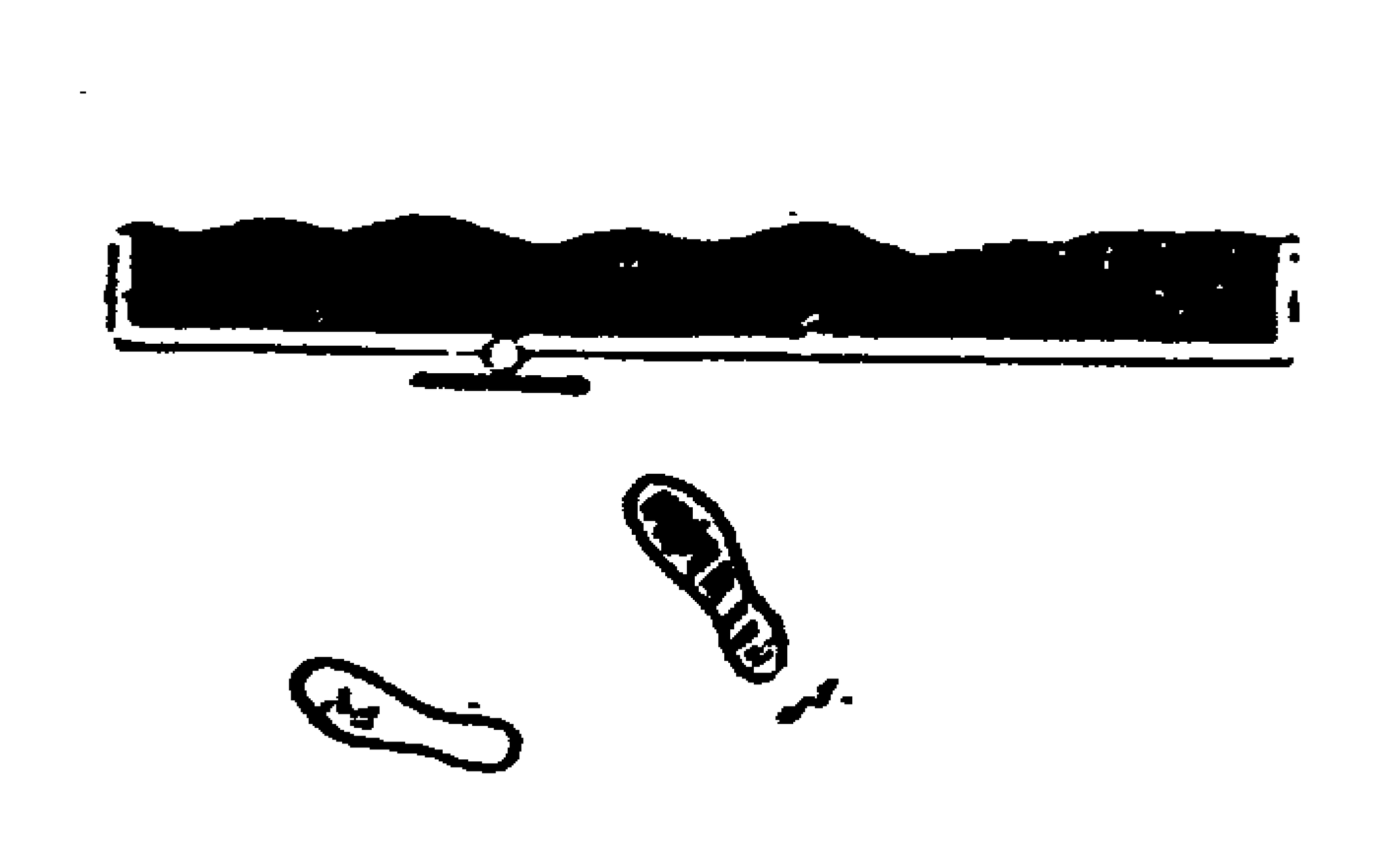
٢ — القدرة على حسن أداء مختلف حركات اليدين .

٣ — سرعة الاستجابة والتحرك لمختلف الاتجاهات .

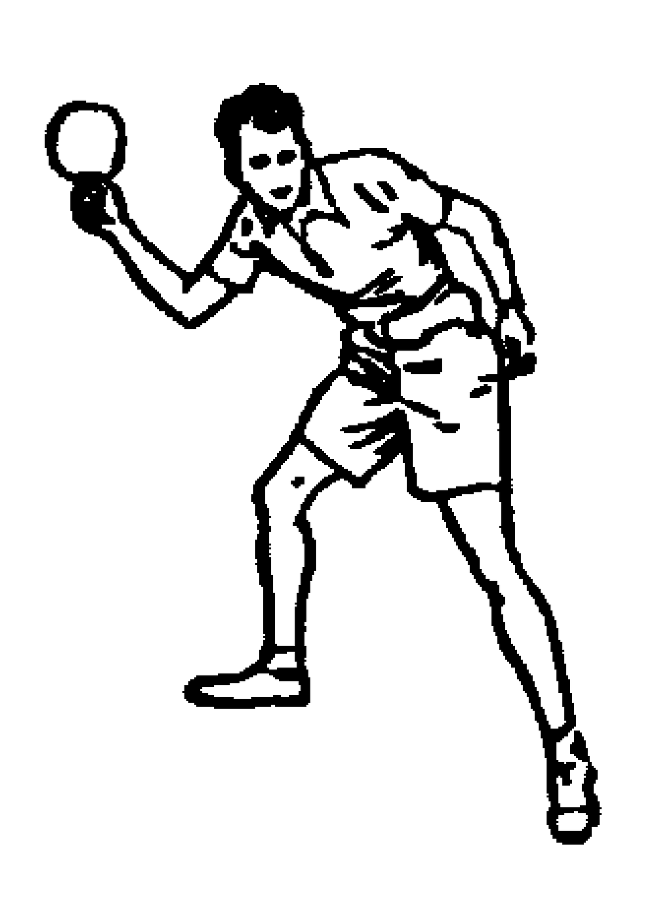
وتبدأ حركات القدمين من وضع الاستعداد — السابق شرحه — الذى يتخذه اللاعب إلى الوضع المناسب لأداء الضربات المختلفة . ويبين الشكل (٢٥) أوضاع القدمين الصحيحة لحسن أداء بعض الضربات الهجومية والدفاعية السابق شرحها .



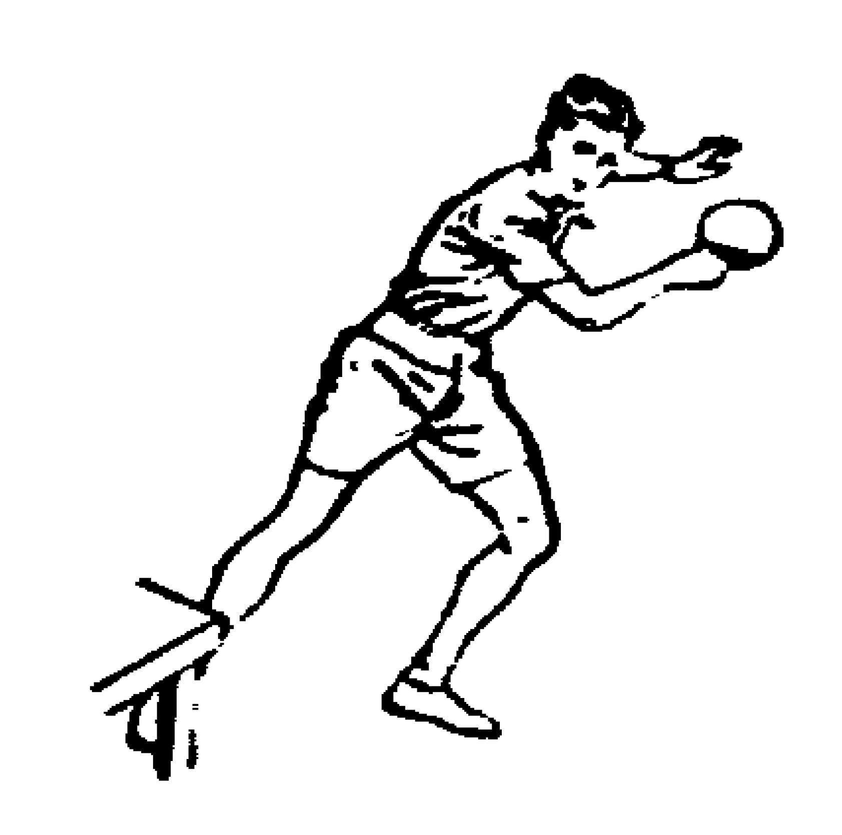
(ا) وضع القدمين عند أداء الضربة الرافعة الأمامية



(ب) وضع القدمين عند أداء الضربة الرافعة الخلفية



(ﺟ) وضع القدمين عند أداء الضربة القاطعة الأمامية



(د) وضع القدمين عند أداء الضربة القاطعة الخلفية

(شكل ٢٥)

أوضاع القدمين عند أداء بعض الضربات المختلفة

ويجب علينا أن نضع فى الاعتبار أنه فى غضون المنافسة (المباراة) لا تسنح لنا دائماً فرصة اتخاذ الأوضاع السابق شرحها ، إذ لا تسنح لنا فرصة أداء مختلف الضربات من مكان واحد ثابت . فالحركة الدائبة للاعب فى مختلف الاتجاهات وكذلك محاولة اللاعب الإفادة – لأقصى مدى – من اتقانه لبعض الضربات المعينة ، مما يسهم فى إجباره على أداء مختلف الضربات من أماكن عدة ، إذ يستطيع مثلا أداء الضربة الرافعة الأمامية من أقصى الركن الأيسر للطاولة ، كما يمكنه أداء الضربة الرافعة الخلفية من أقصى الركن الأيمن للطاولة وهكذا .

ويجب على اللاعب مراعاة عدم الوقوف أو التحرك بأية طريقة كانت مما ينتج عنها اتخاذه لوضع تقاطع القدمين مما يعوق الأداء الصحيح لمختلف الضربات الهجومية أو الدفاعية .

الفصل الثالث

خطط اللعب

مقدمة :

من الصعوبة بمكان وضع خطط ثابتة معينة فى لعبة تنس الطاولة يستطيع اللاعب استخدامها لمحاولة التغلب على منافسه . إذ أن تحديد المنهج الذى يسلكه اللاعب ، أو الخطة التى يطبقها يعتمد على ما يلى :

(ا) اللياقة المهارية والبدنية للاعب — أى مدى إتقانه مختلف أنواع الضربات الهجومية والدفاعية وضربات الإرسال وحركات القدمين . . . إلخ ، وكذلك درجة لياقته البدنية .

(ب) اللياقة المهارية والبدنية للمنافس — أى نقاط القوة والضعف يتميز بها اللاعب المنافس ودرجة لياقته البدنية والخطة التى يفضلها فى اللعب .

بالإضافة إلى ذلك فهناك الكثير من الظروف المتغيرة التى ترتبط بمواقف اللعب ، مما قد تبدو معه استحالة تحديد خطة ثابتة للعب فى كل مباراة ، بل وفى كل شوط من المباراة أيضاً . كما يجب عدم إغفال النواحى النفسية المرتبطة بسير المباراة كالقدرة على التركيز والانتباه والانفعالات القوية والسمات الإرادية كالقدرة على الكفاح والتصميم وكذلك بعض الدوافع المختلفة كالخوف والحذر وما إلى ذلك — إذ يؤثر ذلك كله على سير المباراة تأثيراً كبيراً .

ولذا لن نحاول فيما يلى تصميم بعض الخطط الجامدة . بل سنحاول وصف بعض المواقف الشائعة التى يحتمل للاعب مجابهتها ، مع ترك مهمة الاختيار للاعب لمحاولة تطبيق ما يناسبه وما يتلاءم مع مهاراته وقدراته ، وما يرتبط بالموقف المميز للمباراة .

القواعد الأساسية لخطط اللعب :

هناك بعض القواعد الأساسية التى يجب على اللاعب مراعاتها فى غضون تنفيذه لخطط اللعب المختلفة نجملها فيما يلى :

١ — مبدأ السلامة أولاً :

يجب على اللاعب أن يضع نصب عينيه — فى أثناء قيامه بأداء مختلف أنواع الضربات فى غضون المباراة — مبدأ السلامة أولا . ولا يعنى هذا المبدأ الارتكان للدفاع ، بل يقصد به محاولة استخدام اللاعب لما يجيده ويتقنه ، واستغلال مواطن القوة لديه لأقصى مدى ، مما يسهم فى التقليل من الأخطاء التى يرتكبها والتى ينعكس أثرها بصورة إيجابية على مستواه ونتائجه .

٢ — الإفادة من نقاط الضعف والقوة للمنافس :

إن معرفة نقاط الضعف والقوة التى يتميز بها المنافس من الأهمية بمكان لحسن اختيار الخطة المناسبة التى يمكن بها التفوق عليه . ويسهم فى ذلك ملاحظة المنافس فى بعض المباريات الهامة ، أو اختباره فى بداية المباراة فى حالة عدم القدرة على التعرف على طريقته فى اللعب .

وهناك من ينادى بضرورة التبكير باستغلال نقاط الضعف المميزة للمنافس . ولكننا ننصح بالحذر من استغلال نقاط الضعف المميزة للمنافس فى وقت مبكر ، إذ أن ذلك يعمل على كشف خطتك وتجعل منافسك يسعى لتغطية ذلك قدر الإمكان بالإضافة إلى ذلك فإن الاستغلال المبكر لنقاط الضعف المميزة لمنافسك يسهم فى إعطاء التدريب الكافى له وبالتالى تعويض هذا الضعف بعض الشىء .

ويستشهد البطل العالمى « بارنا » على ذلك بأن بطل العالم الأسبق « فانا » الذى كان يتميز بضعف ضرباته الخلفية إلا أنها كانت تعتبر نقطة القوة فيه فى معظم

البطولات ، نظراً لأن معظم الذين يتبارون معه يقومون بتوجيه ضرباتهم منذ البداية تجاه يساره مما أكسبه الكثير من القوة لتكرار التدريب على الضربات الخلفية .

٣ ــ حاول التنويع فى ضرباتك :

يجب على اللاعب محاولة التنويع فى ضرباته من ناحية نوعها ومكانها ونوع الدوران المميز لها ، وكذلك سرعتها وقوتها حتى يستطيع بذلك إرباك منافسه وتغيير توقيت ضرباته قدر الإمكان .

٤ ــ حاول امتلاك زمام المبادأة وقيادة المباراة :

لايستطيع اللاعب امتلاك زمام المبادأة وقيادة المباراة إلا إذا أجبر منافسه على القيام بأداء ما يريد منه القيام به ، إذ يستطيع إجباره على الاستسلام للدفاع أو إرغامه على الهجوم مثلا ويجب علينا مراعاة أن ذلك يتأسس على إدراك الفرد لمهاراته وقدراته إدراكاً صحيحاً . كما تكمن فائدة ذلك من الناحية النفسية فى تثبيت الثقة بالنفس .

٥ ــ لا تتهاون مهما كانت النتيجة :

لابد من الكفاح حتى نهاية المباراة ، إذ يجب عليك عدم السماح بتسرب الغرور إلى نفسك فى حالة تقدمك بشوط أو ببضع نقاط عن منافسك ، مما يؤدى بك إلى الإهمال الأمر الذى يساعد منافسك على اللحاق بك والفوز عليك .

وعلى العكس من ذلك يجب ألا تستسلم لليأس تفقد الأمل فى حالة تقدم منافسك عليك بل كافح حتى النهاية ولا تتهاون .

٦ ــ لا تغير خطتك إلا عند الضرورة :

عند قيامك باختيار خطة معينة فيجب عليك استخدامها فى حالة تحقيقها للنجاح المطلوب . أما إذا شعرت بأن خطتك لن تؤدى إلى ما تبتغيه من نجاح فلا بد لك من تغييرها إلى خطة أخرى مناسبة .

فكثيراً ما يحدث فى حالة استخدام اللاعب لخطة معينة (الهجوم مثلا) وتحقيقه للتقدم المنشود ، أن نراه يقوم فى نهاية الشوط أو المباراة بتغيير خطته والركون للدفاع ومراعاة الحذر الشديد بصورة فيها مغالاة اعتماداً على محاولة تأكيد فوزه . وكثيراً ما يسفر عن ذلك هزيمة اللاعب نتيجة لهذا التغيير .

(ا) بعض المواقف الخططية فى اللعب الفردى

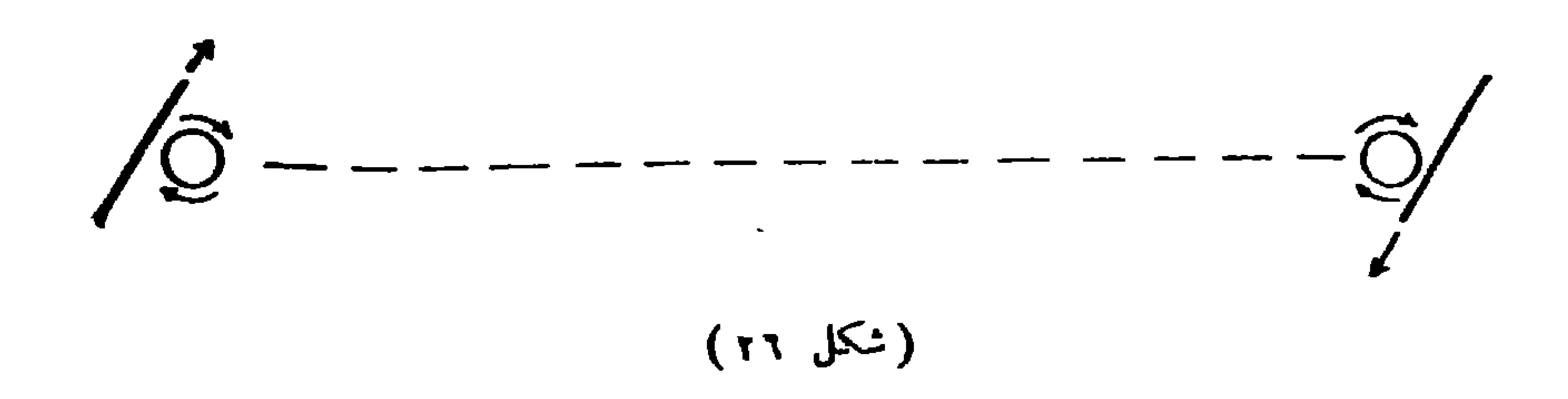
خطط اللعب ضد اللاعب المهاجم :

إن جوهر الدفاع يتلخص فى محاولة اللاعب المدافع كسر حدة الضربات الهجومية المتتالية لمنافسه ، أو إجباره على عدم القيام بضربات هجومية قوية أو موجهة . ويستطيع اللاعب استخدام الأساليب التالية لمحاولة التغلب على هجوم منافسه :

١ — محاولة إكساب اللعب الكثير من البطء وذلك من خلال ما يلى :

(ا) استخدام الدفاع طويل المدى بالتأخر فى ضرب الكرة مستغلا مبدأ فقد الكرة لسرعتها كلما طال مدى طيرانها ، وفى تلك الحالة يقوم المدافع بإرجاع الكرة من مكان بعيد عن حافة الطاولة .

(ب) إبطاء سرعة الكرة باكسابها دوراناً عكسياً للدوران الذى يحدثه المهاجم كما فى الشكل (٢٦) .



(شكل ٢٦)

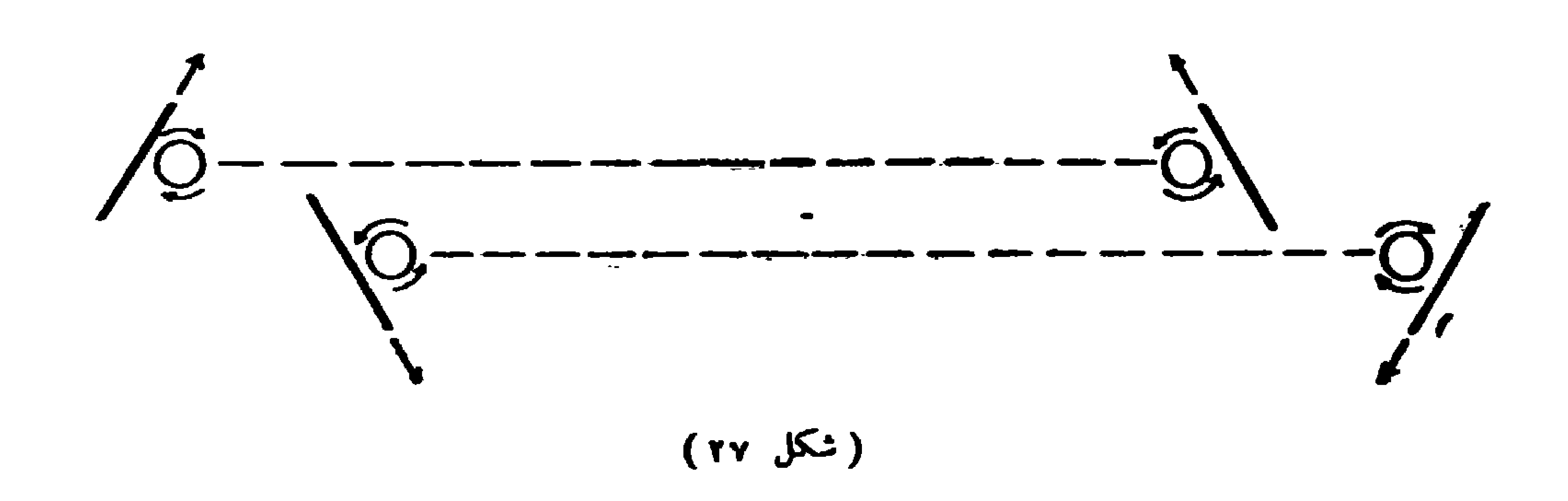
وتسهم طريقة إبطاء اللعب فى منح المدافع المزيد من الوقت لسرعة العودة إلى

مكانه متخذاً وضع الاستعداد لحالة إرجاع الكرات القصيرة أو الطويلة التى يقوم بها المهاجر .

٢ — محاولة إكساب اللعب سرعة زائدة وذلك بواسطة :

(ا) القيام بسرعة إرجاع الكرة بعد ارتدادها مباشرة مما يجبر المنافس على الإسراع فى توقيت ضرباته مما يعرضه لأداء بعض الضربات غير الدقيقة ، أو عدم القدرة على ضرب الكرة .

(ب) محاولة إرجاع الكرات مستخدماً نفس الدوران الذى يستخدمه المنافس فى ضرباته أى استخدام نفس ضربات المنافس كما فى الشكل (٢٧) .



(شكل ٢٧)

وكلما استطاع اللاعب إكساب ضرباته للمزيد من سرعة وقوة الدوران ، كلما زادت سرعة الكرة المرتدة ، كما يؤدى ذلك إلى إلغاء تأثير دوران الكرة لضربات المنافس وإكسابها لدوران ضرباته . ويسهم ذلك فى العمل على تصعيب مهمة المنافس فى إرجاع الكرة منخفضة .

٣ — يتقن الكثيرون أداء الضربات الهجومية ضد الكرات القاطعة التى يستخدمها المدافع . وفى تلك الحالة يجب على المدافع محاولة إجبار المهاجم على تغيير مكانه وذلك بقيامه بتوزيع ضرباته على أجزاء ملعب المنافس — أى توجيه ضرباته يميناً ويساراً ؛ أو باستخدام عامل المفاجأة وذلك بتوجيه الكرة إلى الناحية اليمنى

— مثلا — بعد سلسلة من الضربات للناحية اليسرى لملعب المنافس .

٤ — محاولة المدافع التغيير فى طابع الدوران المميز لضرباته ، وذلك بإرجاع الكرة بضربات متنوعة . وتكمن فائدة ذلك فى أن إرجاع الكرة بعد دوران معين لعدة مرات يمهد للمهاجم التعود على ضرب الكرة بطريقة معينة .وفى حالة قيام المدافع بإرجاع الكرة بضربة أخرى مع إكسابها دورانا مغايراً ، أو إكسابها المزيد من الدورات فغالباً ما يؤثر ذلك على ضربات المهاجم ويفقدها قوتها وتوقيتها .

٥ — إذا كان المهاجم لايجيد الدفاع فيحسن انتهاز الفرصة للقيام بالهجوم حتى ولو كلفك ذلك بعض النقاط فى البداية ، إذ أن ذلك يساعد على استغلال الضعف الدفاعى للمنافس ويسهم فى إرباكه مما يودى إلى ارتكابه للأخطاء . إذ أن المهاجم الذى يشعر بأن منافسه يستسلم للدفاع يؤدى ذلك إلى اتخاذه للوضع الهجومى الذى يساعده على السيطرة على الموقف وقيادة المباراة . أما إذا شعر بأن منافسه يحاول رد الهجوم بهجوم مضاد فى تلك الحالة يقع فى حيرة بين اتخاذه للوضع للهجومى أو الدفاعى .

٦ — يمكن للاعب استخدام الضربات الهجومية كهجوم مضاد لضربات المنافس الهجومية ، إذ أن ذلك يسهم فى إرباك المنافس ويعمل على تغييره لتوقيت ضرباته أو قد يلجأ للدفاع .

خطط اللعب ضد اللاعب المدافع :

إن جمال لعبة تنس الطاولة يظهر بصورة واضحة من خلال الهجوم . ويتطلب اللعب الهجومى قدراً كبيراً من اللياقة البدنية نظراً لزيادة الحمل الواقع على كاهل الفرد فى غضون المنافسة بمقارنته بالمدافع . كما أن للعب الهجومى يمنح اللاعب قدراً وافراً من الثقة لعدم اعتماده على انتظار وقوع منافسة فى الخطأ بل العمل على استغلال قدراته ومهاراته الفنية والبدنية وامتلاكه لزمام المبادأة ومحاولة تتويج ذلك كله بضربة هجومية ساحقة لا يستطيع منافسه إرجاعها صحيحة أو على الأقل إرجاعها بصورة تسمح بإعادة الضربة الساحقة مرة ثانية بعيداً عن متناول المنافس .

ويجب على المهاجم عدم الإسراع لمحاولة تأكيد سيطرته على المباراة ، بل يجدر به مراعاة اختيار القيام بتلك الضربات المضمومة .

ومن الأساليب الهجومية التى يمكن استخدامها ضد اللاعب المدافع يمكن ذكر ما يلى :

١ — مناوشة المهاجم لمنافسه بيضع ضربات رافعة أمامية أو خلفية حتى تسنح له فرصة ارتداد كرة عالية ليقوم بتتويج ذلك كله بضربة هجومية ساحقة .

٢ — سرعة التحرك واتخاذ أنسب الأماكن التى يمكن منها استغلال ضرباته القوية . فاللاعب الذى يتقن الهجوم بالضربات الأمامية يجب عليه سرعة التحرك للقدرة على مقابلة الكرة بصورة تساعده على قيامه بهذه الضربات الأمامية .

٣ — استخدام مزيج من الضربات الطويلة والقصيرة ، إذ يستطيع المهاجم القيام لضربات الرافعة التى تجعل منافسه يركن للتقهقر ، وعلى حين غرة يقوم بضربة ساقطة قصيرة ويتبعها بضربة رافعة طويلة وهكذا مما يجبر منافسه على ارتكاب الأخطاء

٤ — التغيير فى نوع الضربات الهجومية وسرعتها مما يساعد على إرباك المدافع ويجبره على تغيير توقيت دفاعه. فمن المعروف أن سرعة الضرب الهجومية ليست دائماً عاملا هاماً لكسب النقاط بل الأهم من ذلك هو دوام تغيير سرعة الضربات الهجومية .

خطط اللعب ضد اللاعب الذى يجيد الضربة نصف الطائرة :

كثيراً ما نقابل — وخاصة فى بداية مرحلة ممارستنا للعبة تنس الطاولة — بعض الأفراد الذين يستخدمون الضربة نصف الطائرة دون سواها من الضربات الأخرى ، إذ يعزى إتقانهم لمثل هذا النوع من الضربات إلى تكرار مزاولتهم اللعبة فى أماكن ضيقة لا تسمح لهم بحرية الحركة .

وقد يبدو لأول وهلة أن التغلب على مثل هذا النوع من اللاعبين سهل المنال . ولكن يتضح صعوبة ذلك فى غضون المباراة ، إذ تجد منافسك يقف ملاصقاً للطاولة فى مكان لايبرحه تقريباً ويقوم بتوجيه ضرباته لمختلف الاتجاهات ، بينما تجد نفسك دائم التحرك من جانب لآخر محاولا إرجاع ضرباته مما يسهم ، فى إرباكك وفشلك فى التغلب عليه : وقد تصاب — أحياناً — بالإحباط نتيجة عدم قدرتك على النيل من مثل هذا المنافس الذى لا يجيد سوى ضربة واحدة بالرغم من إتقانك لبعض

الضربات الدفاعية والهجومية المختلفة .

ولكن يجب علينا ملاحظة أن مثل هذه الحالة تعتبر مرحلة وقتية يمر بها الفرد فى بداية ممارسته للعبة ، ويجب انتهازها لمحاولة تنمية المستوى والإفادة من الأخطاء . ويجب على الناشئ مراعاة النقاط التالية فى حالة التبارى مع مثل هذا النوع من اللاعبين :

١ — حاول استخدام الضربات طويلة المدى التى تصل لنهاية الطاولة وفى منتصفها تقريباً ، إذ يسهم ذلك فى عدم قدرة منافسك على توجيه ضرباته أو خداعك باستخدام الضربات القصيرة .

٢ — مراعاة استخدام الضربات المكتسبة للدوران العلوى ، إذ أنها تسهم فى إرجاع منافسك للكرة عالية ، وفى تلك الحالة يجب عليك انتهاز الفرصة السانحة للقيام بالضربات الهجومية التى تجيدها .

٣ — حاول توجيه ضرباتك إلى أماكن متفرقة وذلك باستخدام الدوران الجانبى للكرة .

٤ — إذا كنت تجيد الضربات القاطعة فحاول إرجاع الكرة لنهاية الطاولة ومرتفعة بعض الشىء فوق الشبكة لإغراء المنافس القيام بالهجوم الذى لا يجيده ، ومن ثم تستطيع استخدام ضرباتك القاطعة القوية فى حالة نجاح ضرباته الهجومية مما يسهم فى ارتكابه للأخطاء .

٥ — تذرع بالصبر وتمسك بالهدوء ، إذ أن نفاذ صبرك وتسرعك لمحاولة الفوز من العوامل التى تسهم فى هزيمتك .

الإرسال كوسيلة خططية :

إن قيام اللاعب بالإرسال ليس عبارة عن محاولة وضع الكرة فى اللعب فحسب ، بل إن الإرسال يعتبر وسيلة خططية ينبغى حسن استغلاله . إذ يستطيع المرسل استغلال عامل المبادأة بإتقانه لضربات الارسال وحسن توجيهها لملعب المنافس فى المكان المناسب بحيث لا يستطيع إرجاعها أو ضربها بطريقة سهلة .

وينبغي على المرسل ألا يركن إلى طريقة واحدة فى أداء الإرسال . بل يجب عليه دوام التنويع فى ضربات الإرسال ، إذ أن ذلك يجعل منافسك لايستطيع توقع طريق ومكان إرسالك .

وفيما يلى بعض النقاط الخططية الهامة التى ينبغى على اللاعب الإفادة منها :

١ — يجب على المرسل استغلال الإرسال لمحاولة المنافس إرجاع الكرة إلى المكان الذى ينشده المرسل ، أى إلى المكان الذى يستطيع منه استغلال ضرباته المفضلة ، وأن يتحاشى بقدر الإمكان محاولة المنافس إرجاع ضربة الإرسال تجاه بعض الأماكن التى لايجيد الضرب منها . فعلى سبيل المثال لايجدر باللاعب الذى يتميز بضعف ضرباته الخلفية أن يقوم بالإرسال القوى بظهر المضرب تجاه يسار منافسه ، إذ أن من المتوقع فى معظم الأحيان أن يقوم المنافس برد الكرة بظهر مضرب تجاه يسار المرسل — أى ناحية ضرباته الخلفية التى لا يجيدها إجادة تامة.

٢ — فكر جيداً فى المكان الذى سوف تقوم بتوجيه الإرسال إليه وكذلك فى نوع الضربة المناسبة للقيام بذلك . وادرس جيداً استجابات منافسك لمحاولة أداء الإرسال الذى يضايقه .

٣ — حاول أن توجه إرسالك إما قريباً من الشبكة أو بعيداً فى نهاية الطاولة ، حتى يكون أكثر تأثيراً .

٤ — تلعب سرعة ضربة الإرسال دوراً هاماً ، فحاول — ما أمكنك — الإرسال بنفس السرعة التى تقوم بها بأداء الضربات الهجومية مع ملاحظة عدم المغالاة فى قوة الإرسال وسرعته .

٥ — ليس من الضرورى أن تقوم يدك الحرة برمى الكرة عالياً لمسافة طويلة، إذ يكفى القيام برمى الكرة بصورة صحيحة يقرها الحكم . ويفضل البعض رمى الكرة عالياً بصورة فيها مغالاة ويكتسبون من وراء ذلك بعض الفوائد النفسية .

(ب) الخطط فى اللعب الزوجى

إن أهم المبادئ فى المباريات الزوجية هو ضرورة التفاهم التام المتبادل بين اللاعبين الزميلين ويرى « كارنجتون » أن أحسن التكوينات الزوجية هى تلك التى يتمثل فيها تشابه ألعاب ونقاط القوة فى الزوجين ، ومثال ذلك مايلى :

(ا) زميلان يجيدان الهجوم .

(ب) زميلان يتميزان بقوة الدفاع .

(حـ) زميلان يتميزان بالموازنة بين إجادة الهجوم والدفاع .

بينما يرى « بارنا » أن التكوينات التالية تعتبر من التكوينات التالية فى المباريات الزوجية :

(ا) زميلان أحدهما أشول ويجيدان الضربات الأمامية أو الضربات الخلفية .

(ب) زميل يجيد الضربات الأمامية والآخر يجيد الضربات الخلفية .

ومما لا شك فيه أن هناك بعض المزايا والعيوب لكل من هذه التكوينات السالفة الذكر إذ يتوقف نجاح كل منهما على الخطة التعاونية المستخدمة ، ومدى فهم كل منهما لتحركات الآخر وتوقع استجاباته .

فن التحرك فى اللعب الزوجى :

إن إتقان كل لاعب لفن التحرك فى المباريات الزوجية من الأهمية بمكان لكى يستطيع كل منهما حسن إرجاع الكرات المرتدة . ولا يتأتى لهما ذلك إلا بالتدريب المستمر والاتفاق التام على خطط موحدة معروفة لكل منهما .

من النقاط الهامة التى يجب مراعاتها بالنسبة لفن التحرك فى المباريات الزوجية يمكن ذكر مايلى .

(ا) يجدر باللاعب الذى يفضل استخدام الضربات الخلفية أن يتقهقر إلى يمين الطاولة عند قيام زميله بإرجاع الكرة ، وعلى العكس من ذلك يجدر باللاعب الذى

يتقن استخدام الضربات الأمامية أن يلزم الجانب الأيسر من الطاولة .

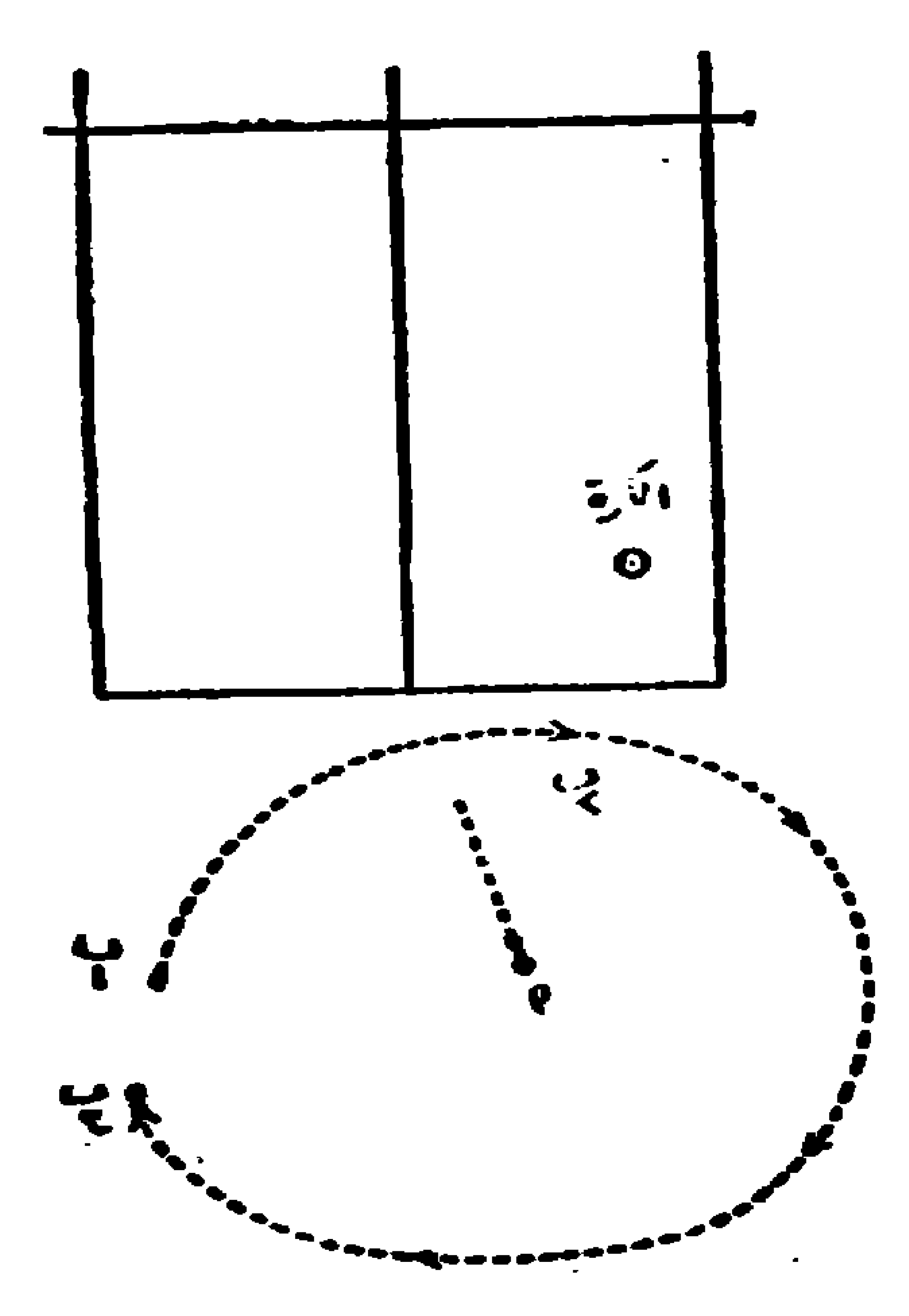
(ب) يجب على اللاعب الذى يتقن الدفاع أن يتخذ مكانه للخلف قليلا حتى يسهل عليه توقع طريق الكرة التى يرجعها المنافس ، وفى نفس الوقت يمنح زميله الذى يقوم بالهجوم فرصة الرؤية الجيدة للكرة بالإضافة إلى إمكانية حرية التحرك على الجانبين .

(ح) إن كل أنواع التحرك تهدف أساساً إلى محاولة اللاعب بعد قيامه بإرجاع الكرة إخلاء الطريق أمام زميله ليتصدر الطاولة ، ويمكن ذكر الطريقتين التاليتين كنماذج توضح ذلك :

١ – فى حالة إجادة أحد اللاعبين (اللاعب ب مثلا) للضربات الهجومية الأمامية (بصدر المضرب) وارتداد الكرة يمين الطاولة فيمكن استخدام الطريقة التالية كما فى شكل (٢٨) :

يقوم اللاعب (ا) بالتقهقر خلفاً بعد إرجاعه للكرة ليخلى الطريق للاعب (ب) المهاجم الذى يتقدم من المكان (١) إلى المكان (٢) لمحاولة ضرب الكرة المرتدة فى أقصى اليمين ثم يقوم بعد ذلك بالدوران للعودة للمكان (٣) .

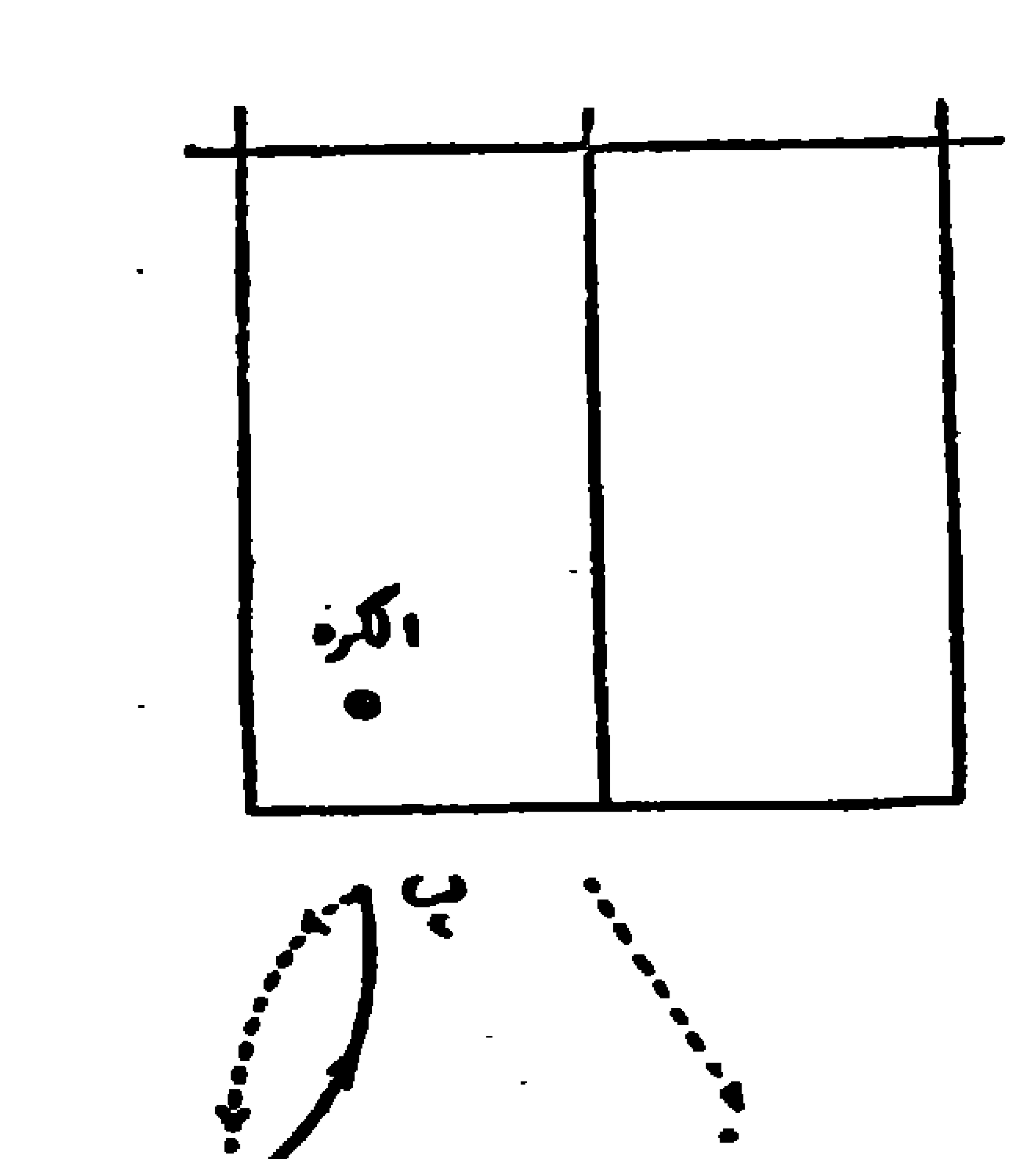
ويجب علينا ملاحظة أنه فى حالة إجادة اللاعب (ب) للضربات الهجومية الخلفية (بظهر المضرب) ، فى تلك الحالة يكون طريقة عكس الطريق السابق أى بدء التحرك من اليمين تجاه اليسار .



(شكل ٢٨)
طريقة التحرك فى حالة إجادة اللاعب (ب) للضربات الهجومية الأمامية وارتداد الكرة يمين الطاولة

٢ — أما فى حالة ارتداد الكرة يسار الطاولة مع إجادة اللاعب (ب) للضربات الهجومية فيمكن استخدام الطريقة التالية كما فى شكل (٢٩) :

يقوم اللاعب (ا) بالتقهقر خلفاً بعد إرجاعه الكرة ، ويقوم اللاعب (ب) بالتقدم أماماً من المكان (١) للوصول إلى المكان (٢) لمحاولة إرجاع الكرة المرتدة فى ناحية اليسار ، ثم يقوم بعد ذلك بالرجوع للمكان (٣) لإخلاء الطريق لزميله .



(شكل ٢٩)
طريقة التحرك فى حالة إجادة اللاعب (ب) الضربات الهجومية الأمامية وارتداد الكرة يسار الطاولة

ويجب علينا مراعاة أنه فى حالة إجادة اللاعب (ب) للضربات الهجومية الخلفية (بظهر المضرب) أن ينتقل مكان اللاعب (ب) للناحية الأخرى من الطاولة مع اتخاذه لنفس الطريق فى التحرك .

(د) يجب على اللاعب المرسل أن يقوم بسرعة التحرك خلفاً مباشرة بعد الإرسال نظراً لميل غالبية اللاعبين إلى إرجاع الإرسال لأقصى الركن الأيمن من الطاولة مما يصعب على زميلك إرجاع الكرة فى حالة عدم سرعة تقهقرك للخلف .

بعض النقاط الخططية الهامة :

١ — الإسراع فى ضرب الكرة مع توجيهها نحو اللاعب الذى قام بإرجاعها ، إذ يسهم ذلك فى إرباك المنافسين وخاصة فى حالة عدم إجادتهما لفن التحرك الذى يسمح لكل منهما بإخلاء الطريق للآخر عقب إرجاع الكرة .

٢ — فى حالة إتقان منافسك للضربات القاطعة حاول توجيه إرسالك قريباً من

الشبكة مع مراعاة العناية بضربة الإرسال حتى لا يقوم منافسك بإرجاع الإرسال بصورة يصعب على زميلك إرجاعها .

٣ — فى حالة إتقان منافسك لإرجاع إرسالك مع توجيهه باستخدام الضربات نصف الطائرة فيحسن إرسال الكرة طويلة إلى نهاية الطاولة وقريبة من خط المنتصف . إذ يسهم ذلك فى عدم قدرته على توجيه إرجاع الكرة ، كما يعمل على شغله لمنطقة منتصف الطاولة مما يعوق زميله فى إرجاع الضربات التالية .

٤ — تعتبر الضربات الهجومية المضادة للضربات الهجومية التى يقوم بها الفريق المنافس من أنجح الضربات التى يمكن استخدامها فى المباريات الزوجية وخاصة فى حالة توجيهها مباشرة لنفس طريق الكرة .

٥ — عندما يقوم الفريق المنافس بالإرسال فى بداية المباراة يجب مراعاة تشكيل الزوجى بحيث يقوم الزميل الأقوى باستقبال الكرات من اللاعب الأقوى فى الزوجى المنافس ، إذ أن ذلك يسهم فى العمل على مجابهة القوة بالقوة ، كما يعمل على تهديد زميلك القوى للمنافس الآخر الأقل قوة .

٦ — فى حالة فوزكما فى الشوط الأول يجب عليكما — بقدر الإمكان — محاولة اتخاذ نفس الترتيب السابق اتخاذه فى الشوط التالى ، وكذلك إتباع نفس الخطة السابقة مع عدم تغييرها إلا فى بعض الحالات الاستثنائية ، وعلى العكس من ذلك فى حالة الهزيمة يجدر محاولة تغيير الخطة المتبعة .

٧ — يحسن أن يبدأ بالإرسال اللاعب الأضعف نظراً للاحتمال الكبير فى جعل المنافس الأضعف يقوم بالاستقبال مما يمهد لكما قيادة المباراة .

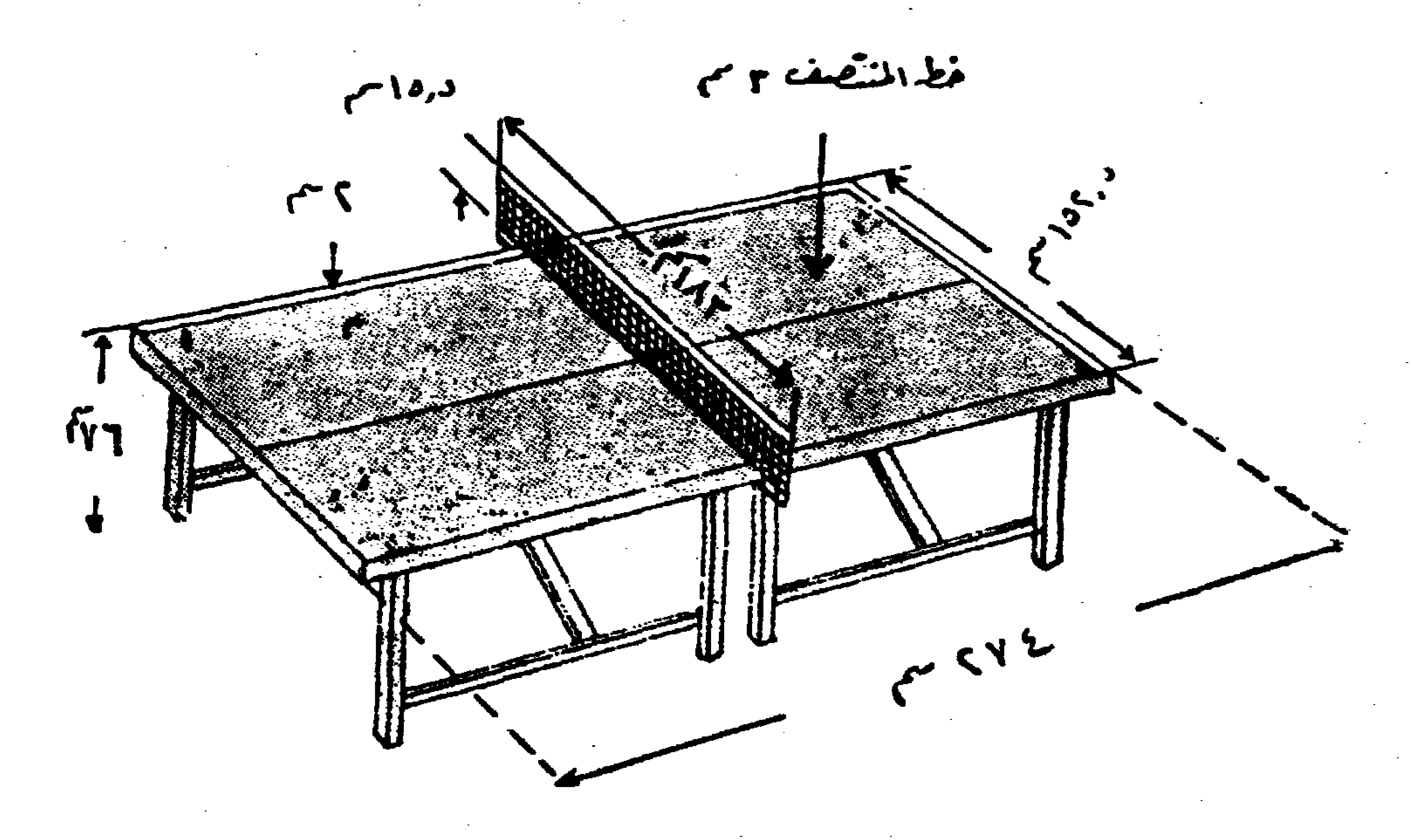
الفصل الرابع

القانون الدولى لتنس الطاولة

١ ـ اللعب الفردى

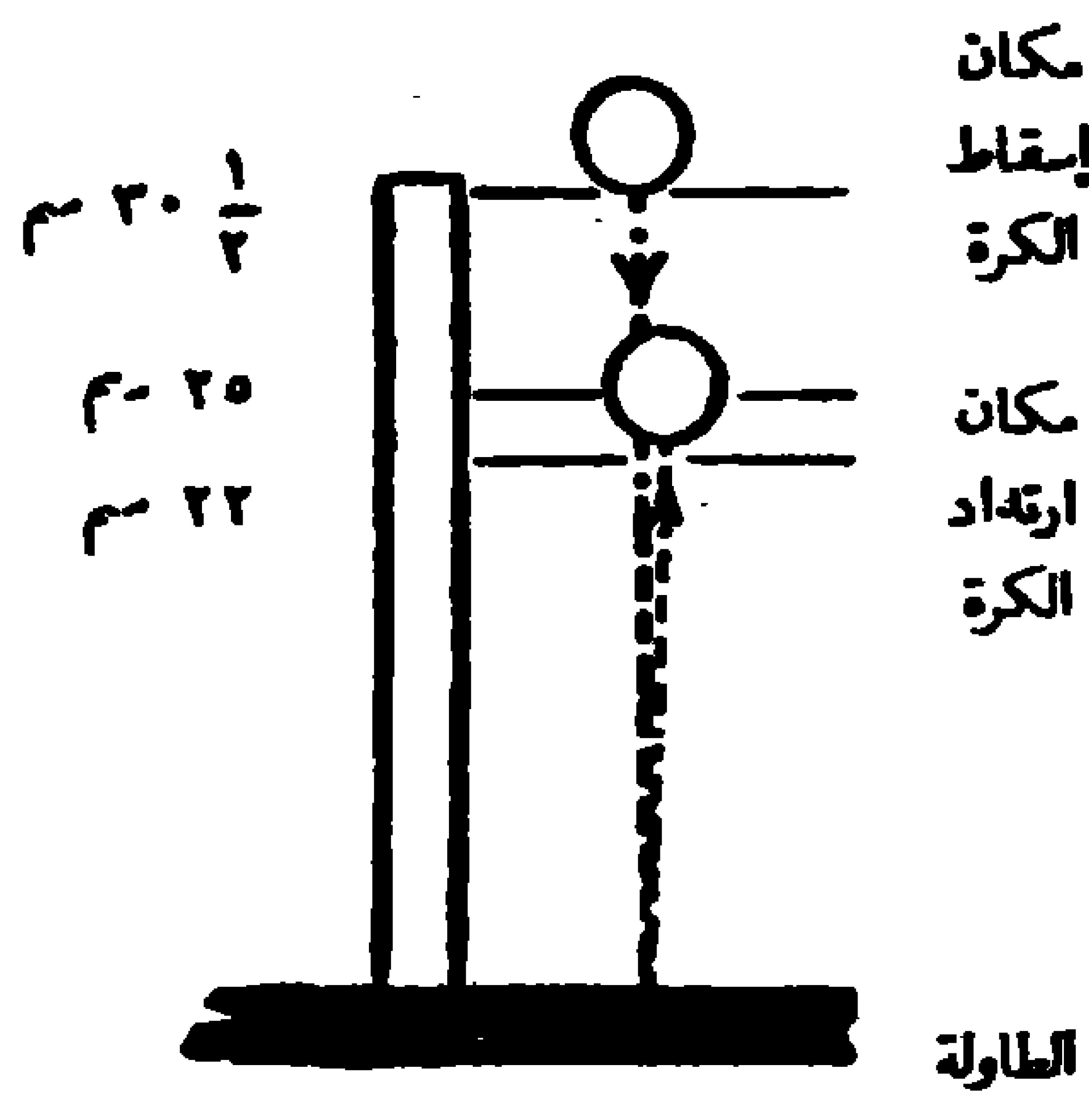
١ ـ الطاولة :

يجب أن يكون سطح الطاولة مستطيلا طوله ٢٧٤ سم (٩ أقدام) ، وعرضه ١٥٢ $\frac{1}{2}$ سم (٥ أقدام) ، وأن تثبت على قوائم بحيث يكون سطحها العلوى فى مستوى أفقى وعلى ارتفاع قدره ٧٦ سم (٢ قدم، ٦ بوصات) من سطح الأرض .[انظر شكل (٣٠)] .



(شكل ٣٠)
الطاولة وأبعادها

ويكون سطح الطاولة من الخشب ويطلى بطلاء أخضر معتم ويشترط إذا أسقطت على أى نقطة من سطحها كرة قانونية من ارتفاع ½٣٠سم (١٢ بوصة) فيجب ألا يزيد ارتدادها عن ٢٥ سم ، وألا يقل عن ٢٢ سم . [انظر شكل (٣١)] .



(شكل ٣١)
اختبار قانونية الطاولة

ويطلق على السطح العلوى للطاولة مصطلح « سطح اللعب » ، ويجب أن يكون قاتماً بحيث لا يعكس الضوء ، وأن يحدد بخطوط بيضاء عرضها ٢سم (¾ بوصة) .

ويسمى الخطان اللذين يبلغ طول كل منهما ½١٥٢سم (٥أقدام) والمرسومين على الحافتين النهائيتين لسطح اللعب « بخطى النهاية » .

ويسمى الخطان عند جانبي الطاولة اللذين يبلغ طول كل منهما ٢٧٤ سم (٩ أقدام) « بخطى الجانب » .

٢ ـ الشبكة وقائماها :

يقسم سطح اللعب إلى ملعبين متساويين فى المساحة بوساطة شبكة تمتد موازنة لكل من خطى النهاية وتبعد عن كل من هذين الخطين مسافة ١٣٧سم (٤ أقدام ، ٦ بوصات) ، ويكون طول الشبكة بما فى ذلك القائمان ١٨٣ سم (٦ أقدام) ، ويكون ارتفاع طرفها العلوى على طول الشبكة فوق سطح اللعب ¼١٥سم (٦ بوصات) وتكون الحافة السفلية للشبكة ملامسة للسطح العلوى للطاولة ، ترفع الشبكة بخيط يربط كل طرف من طرفيه بقائم يكون خارج « خط الجانب » فى نفس الناحية على ارتفاع ¼ ١٥ سم (٦ بوصات) . ويكون الحد الخارجى لكل قائم خارج خط الجانب نفسه ¼ ١٥ سم (٦ بوصات) .

ويكون لون الشبكة أخضر داكن ، وألا تقل مساحة ثقوبها عن ½٧ م مربع ولا تزيد عن ½١٢م مربع ، وأن يكون الجزء العلوى منها أبيض اللون غير لامع

أو عاكس للضوء ولا يزيد سمكه عن ١٥م وبحيث يحيط بالخيط الذى يربطها بالقائمين ويراعى أن يربط كل طرف من أطراف الشبكة بإحكام من أعلاه لأسفله بالقائم .

٣ ــ الكرة :

تكون الكرة تامة الاستدارة وأن تصنع من مادة « السيليلوز » ، وأن تكون بيضاء أو صفراء غير لامعة بحيث لا تعكس الضوء . وينبغى ألا يقل محيطها عن ١١,٤٣ سم (٤ ½ بوصة) ، ولا يزيد عن ١٢,٠٦سم (٤ ¾ بوصة) . وأن يتراوح وزنها ما بين ٢,٤٠ جم ، ٢,٥٣ جم .

٤ ــ المضرب :

يكون المضرب من أى حجم أو شكل أو وزن وسطحه من الخشب ويكون بكامله ذا سمك متساو ومسطح وأن تماثل ألوان كل من جانبيه . وإذا كان سطح المضرب المخصص لضرب الكرة مغطى فإن الغطاء يجب أن يمتد على كل السطح الضارب ويكون إما :

(ا) من المطاط العادى المحبب وأن تكون حبيباته بارزة على ألا يزيد سمكها عن ٢ مم بعد لصقه .

(ب) ساندوتش قوامه طبقة من المطاط السايلولوزى مكسوة بمطاط عادى محبب حبيباته بارزة للخارج أو مقلوبة للداخل على ألا يتجاوز سمك الكساء فى أى من الحالتين عن ٤ مم فوق أى سطح من سطحى المضرب .

وإذا كان سطح المضرب المخصص لضرب الكرة غير مغطى فيجب أن يكون الخشب قاتم اللون بصورة طبيعية أو باستخدام الطلاء ، ولا يجوز طلائه بصورة تعوق طبيعة وظيفة سطح المضرب فى رد الكرة .

ملحوظة :

سطح المضرب غير المخصص لضرب الكرة يجوز تغطيته أو دهانه بأى مادة على شريطة أن تكون متماثلة فى اللون القاتم والمادة ، ولا يشترط أن تكون من نفس لون سطحى المضرب ولكن يجب ألا يكون لون أبيض أو أصفر أو بأى لون فاتح يعكس الضوء

٥ — الملعب :

يجب ألا يقل الحد الأدنى لمساحة الملعب عن ١٤ م طولا ، ٧م عرضاً ، ٤ م فى الارتفاع وذلك فى البطولات العالمية أو المباريات الدولية ، أما فى غير ذلك من البطولات، تتكون ١٢ م : ٦ م : ٣,٥ م . ويجب أن تكون أرضية الملعب صلبة لا يسمح بالانزلاق وألا يكون لونها أبيض أو أى لون يعكس الضوء. ويحسن أن يكون طلاء جوانب الملعب باللون الداكن ويفضل اللون الأخضر القاتم لا الفاتح مما يؤثر فى درجة الرؤية للاعبين . ويجب أن يحاط الملعب بحائط قاتم اللون ارتفاعه حوالى ٧٥ سم ويفصل كل مباراة عن الأخرى وعن الجمهور ويكون ثابتاً ، ويجب ألا تكون هناك حروف بيضاء فى مواجهة جوانب الطاولة.

٦ — الإضاءة :

إن توفير الإضاءة القوية المناسبة وحسن توزيعها على الطاولة من أهم العوامل المسهمة فى نجاح تنظيم المباريات ولذا يجب ألا تقل قوه الإضاءة فى مجموعها لكل طاولة عن ٦٠٠ وات ، ويحسن زيادتها عن ذلك فى المباريات الهامة.

٧ — الملابس :

أى نوع الملابس فيما عدا الأحذية والجوارب يجب أن تكون متماثلة فى اللون عدا اللونين الأبيض والأصفر وأى زركشة متعددة الألوان على أطراف اللاعب تكون محددة الحجم . ويجوز وضع أرقام أو حروف خلف قميص اللعب بلون واضح داكن بصورة تسمح بتمييز اللاعبين .

٨ — احتساب النقاط :

يفوز بالشوط اللاعب الذى يحصل قبل منافسه على ٢١ نقطة ، إلا إذا أحرز كل من اللاعبين ٢٠ نقطة فإن اللعب يستمر ، ويفوز بالشوط من يحرز نقطتين زيادة عن نقطة منافسه .

٩ — الوقت المحدد :

إذا مضت ١٥ دقيقة دون أن ينتهى الشوط يعلن الحكم (أو الميقاتى إذا كان معيناً) انتهاء الوقت ويوقف اللعب ويخطر اللاعبين بأن الشوط سوف يستمر بالطريقة البديلة .

واحتساب الـ ١٥ دقيقة يكون بوساطة ميقاتى تحت إشراف الحكم والذى يحتسب الوقت منذ أول ضربة إرسال ، كما يعيد احتساب الوقت عندما يستدعى الأمر ذلك بناء على توجيه الحكم ويوقف الوقت على النحو التالى :

(ا) عند خروج الكرة خارج حدود المكان المخصص للمباراة حتى رجوعها داخلة .

(ب) عند تغيير الأماكن أثناء الشوط الفاصل .

(حـ) عند حدوث عوائق عارضة أو طارئة مثل شرخ الكرة أو انطفاء الأنوار أو إصابة اللاعب .

وعند انتها فترة الـ ١٥ دقيقة يوقف الحكم اللعب بالنداء (قف) .

١٠ — الطريقة البديلة :

يسمح للاعب المرسل بعدد ١٢ ضربة فقط خلاف ضربة الإرسال . وإذا أعيدت جميع هذه الضربات صحيحة من المنافس فبذلك يكسب المنافس النقطة (أى إذا أعاد المستقبل ١٣ إعادة صحيحة) ، ثم تنتقل ضربة الإرسال إلى اللاعب الآخر بعد كل نقطة . وهكذا يتبادل اللاعبان ضربة الإرسال بعد

كل نقطة وذلك أثناء اللعب بهذه الطريقة .

وإذا كان اللعب قد توقف نتيجة لانتهاء الوقت المحدد والكرة فى حالة لعب فإن استئناف الشوط بالطريقة البديلة يكون بوساطة اللاعب الذى قام بالإرسال فى بداية النقطة التى أوقفت — أما إذا أعلن الحكم انتهاء الوقت بين نقطتين ، أى عندما لا تكون الكرة فى حالة لعب فإن ضربة الإرسال تكون لآخر مستقبل.

وفى حالة تطبيق الطريقة البديلة فى أى شوط من أشواط المباراة فإن الأشواط التى تليه تبدأ بنفس الطريقة ذاتها .

وتحتسب النقاط فى هذه الطريقة بوساطة إدارى أخر خلاف الحكم (الميقاتى إذا كان معيناً) ويقوم بعد ضربات الإعادة الصحيحة من المستقبل من واحد إلى ثلاثة عشرة ويكون العد بدقة وضوح وبصورة منخفضة وبلغة الدولة التى تجرى فيها المباراة — وفى حالة استمرار اللعب بعد إعادة ١٣ ضربة صحيحة من المستقبل فينادى الحكم (قف) .

ويمكن اللعب بالطريقة البديلة فى أى وقت بناء على اتفاق اللاعبين قبل بداية الشوط وقبل إجبار تطبيقها بمرور ١٥ دقيقة من بدء الشوط .

١١ — اختيار جانبى اللعب وضربة الإرسال :

يتحدد اختيار إما أحد الجانبين أو اختيار ضربة الإرسال أو استقبالها بوساطة القرعة . فإذا اختار رابح القرعة ضربة الإرسال أو استقبالها فإن للاعب الآخر الحق فى اختيار أى الجانبين والعكس بالعكس . ولرابح القرعة — إذا شاء — أن يطلب من المنافس أن يقوم بالاختيار أولا .

١٢ — تغيير الجانبين وضربة الارسال :

بعد كل ٥ نقاط تنتقل ضربة الإرسال من اللاعب المرسل إلى اللاعب المستقبل ويتكرر هذا حتى ينتهى الشوط أو يصل كل منهما إلى ٢٠ نقطة . وفى تلك الحالة — أى عند حصول كل من المتنافسين على ٢٠ نقطة — يجرى تغيير الإرسال

والاستقبال عقب كل نقطة حتى نهاية الشوط . واللاعب المرسل فى الشوط الأول يصبح مستقبلا فى الشوط الثانى وهكذا حتى نهاية المباراة .

ويجب أن يتبادل اللاعبان جانبي الطاولة عند بداية كل شوط ويستمر ذلك حتى نهاية المباراة . وسواء أكانت المباراة مكونة من شوط واحد أو من أكثر من شوط فإن اللاعبين يتبادلان جانبي الطاولة فى الشوط الفاصل عند حصول أحد اللاعبين على ١٠ نقاط .

١٣ — مخالفة القانون فى ضربة الإرسال أو الوقوف فى الجانبين :

إذا قام لاعب بالإرسال فى غير دوره فيجب منح الإرسال للاعب صاحب الحق فى الإرسال وذلك فور اكتشاف الخطأ وفى هذه الحالة تظل ضربة الإرسال فى المجموعات التالية تسير طبقاً للترتيب الموضوع أصلا منذ بداية المباراة مع التغاضى عن الخطأ الذى حدث . وفى هذه الحالة يجب احتساب جميع النقاط المكتسبة قبل اكتشاف الخطأ .

وفى حالة عدم تبادل اللاعبان لجانبى الملعب فى الوقت الصحيح فيجب إجراء عملية التبادل فور اكتشاف الخطأ إلا إذا انتهى الشوط قبل اكتشاف هذا الخطأ ، وعندئذ يحتسب الشوط مع التغاضى عن الخطأ مع ضرورة احتساب جميع النقاط المكتسبة قبل اكتشاف الخطأ .

١٤ — سير اللعب :

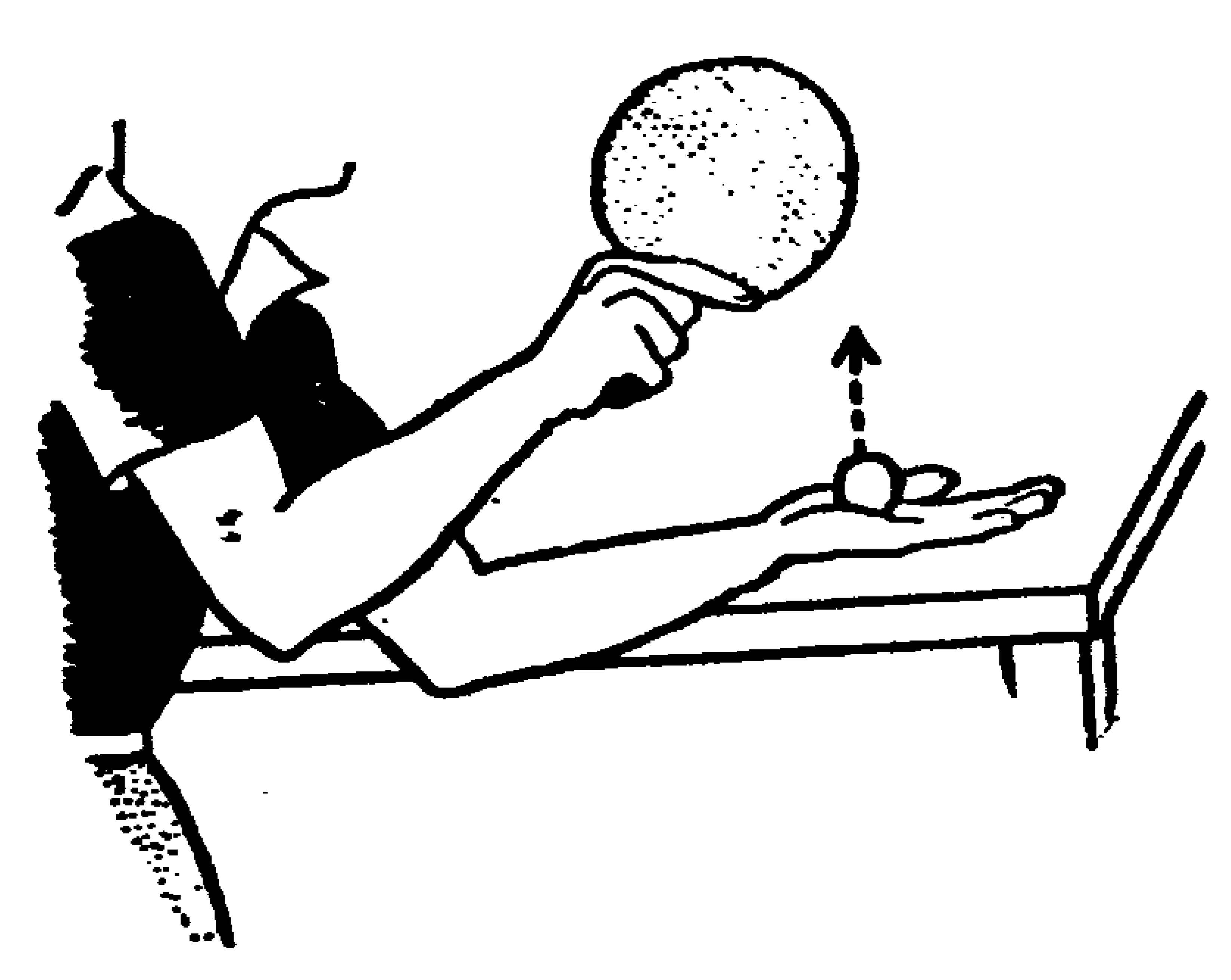
يبدأ اللعب بقيام المرسل بضربة إرسال صحيحة ، ثم يقوم المستقبل بإرجاع الكرة صحيحة ويستمر اللعب بينهما بأن يرد كل منهما الكرة رداً صحيحاً بعد ذلك .

١٥ — الإرسال الصحيح :

يبدأ الإرسال بقيام المرسل برمى الكرة باليد وحدها فى الهواء رأساً إلى أعلا دون أن يؤثر على دورانها ثم يقوم بضربها بمضربه بحيث تلمس ملعب المرسل أولا

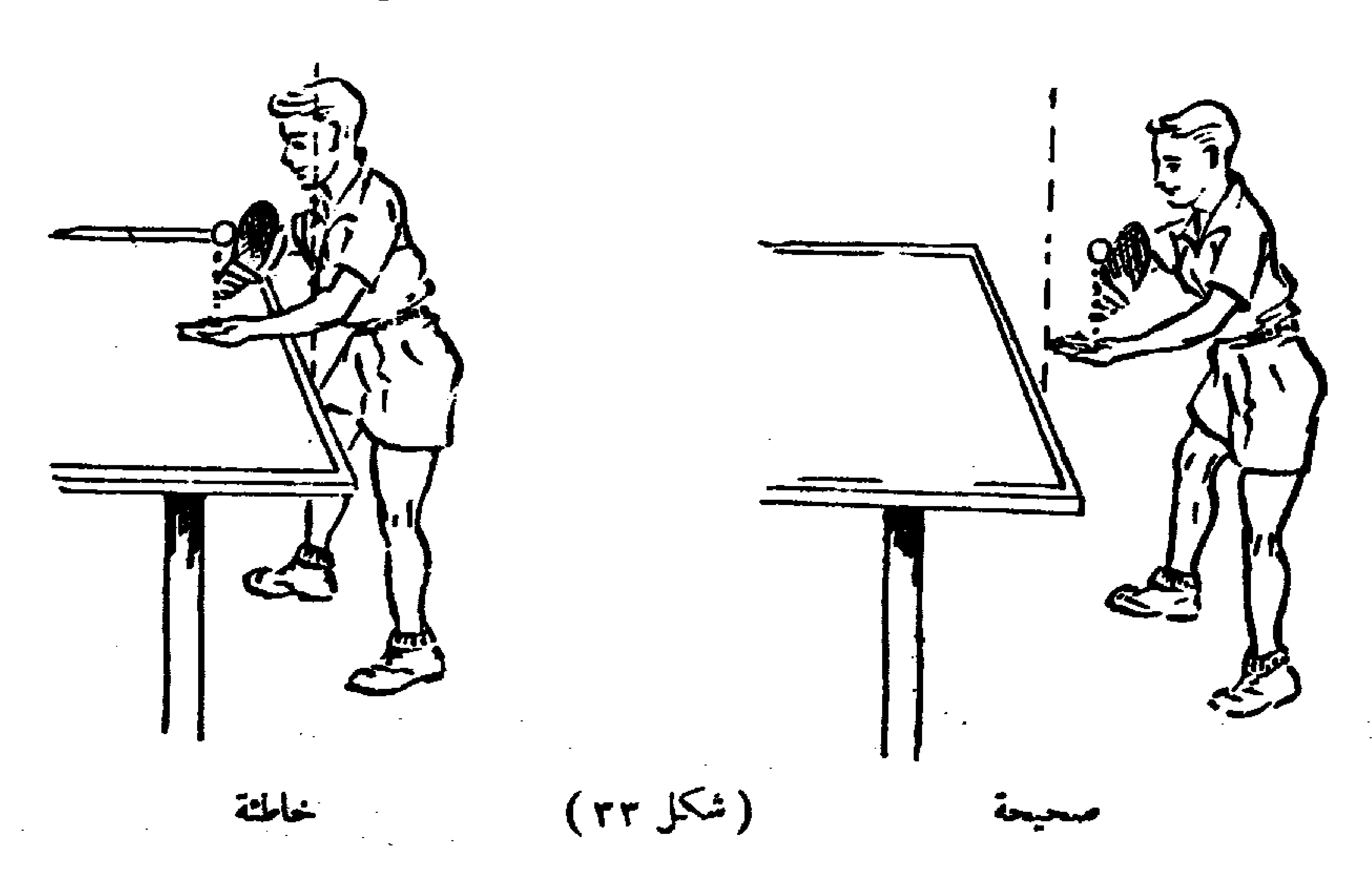
ثم تعبر الشبكة رأساً أو تدور حولها لتسقط فى ملعب المنافس .

ويجب على اليد الحرة — عند حملها للكرة لأداء الإرسال— أن تكون مفتوحة ومسطحة وأفقية وفوق مستوى سطح الطاولة. وأن تكون أصابعها ممتدة ومتلاصقة، والإبهام طليقاً ، وتبقى الكرة فى راحة اليد دون الإطاحة بها أو الإمساك بها أو الضغط عليها بأية طريقة كانت . (انظر شكل ٣٢) .

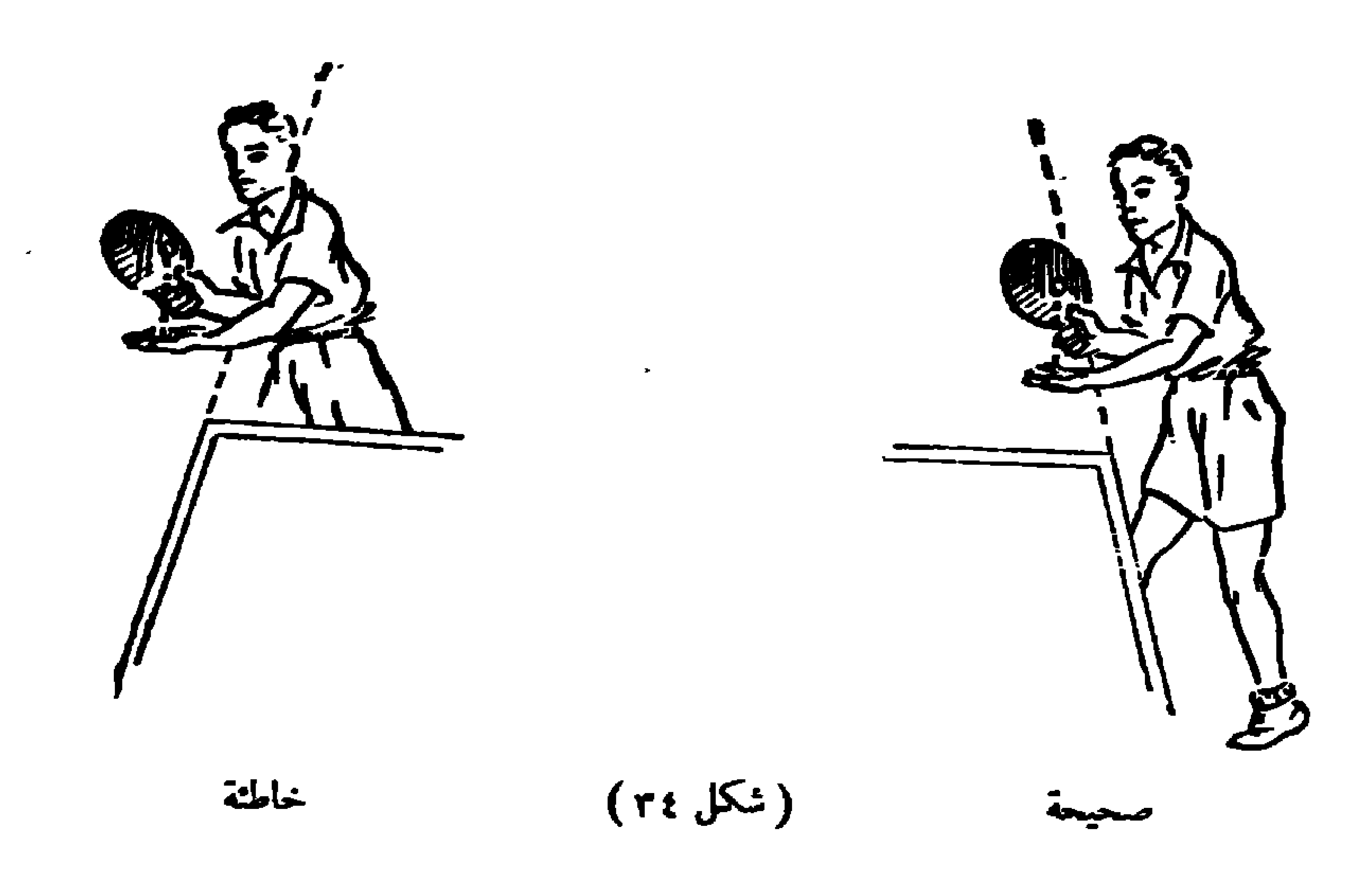


(شكل ٣٢)

ويجب عند ملامسة المضرب للكرة عند أداء ضربة الإرسال أن يكون كل من المضرب والكرة خلف خط النهاية القريب من المرسل[انظر شكل (٣٣)]، وأن يكون بين الامتداد الوهمى لخطى الجانبين انظر شكل (٣٤) .



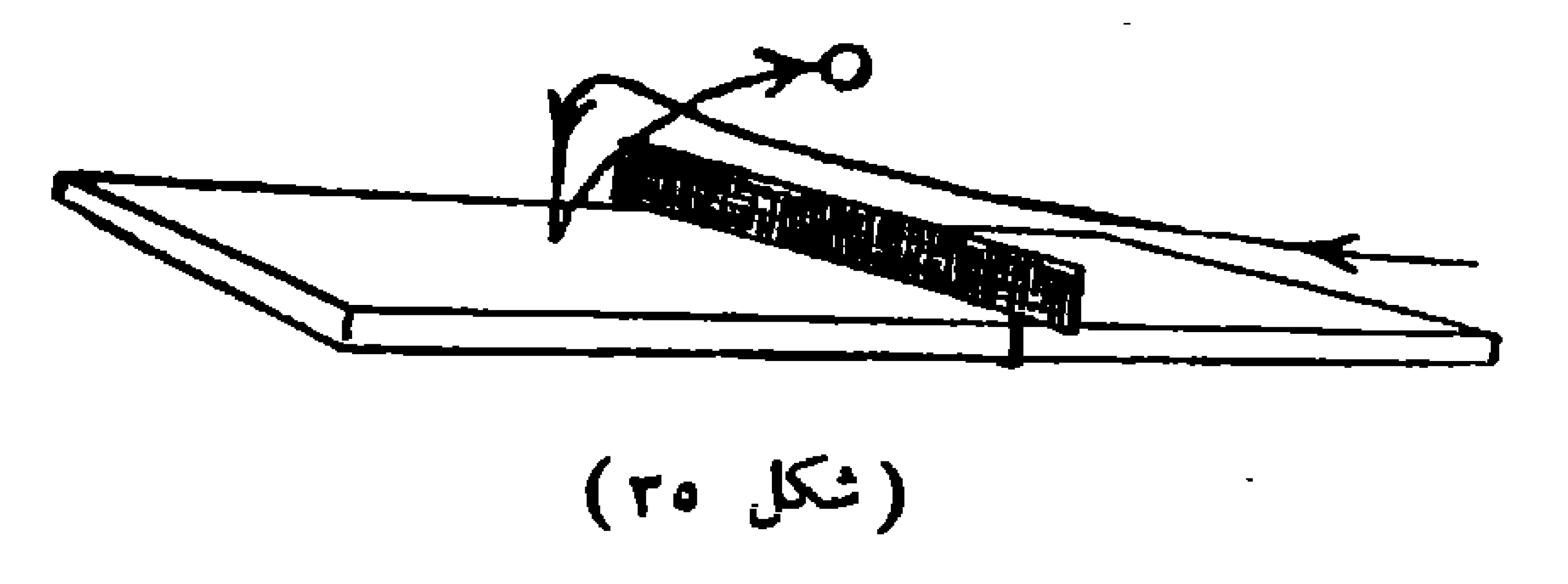
خاطئة (شكل ٣٣) صحيحة



(شكل ٣٤)

١٦ – الرد الصحيح :

بعد أن تضرب الكرة ضربة الإرسال، أو ترد أثناء اللعب يجب على اللاعب أن يضربها بحيث تلمس ملعب المنافس رأساً بعد أن تعبر الشبكة أو تدور حولها . أما إذا حدث أثناء اللعب أن أرسلت الكرة أو أعيدت أثناء اللعب ثم عادت من تلقاء نفسها عبر الشبكة أو حولها فإن اللاعب صاحب الحق فى ضرب الكرة يستطيع ضربها وهى ما تزال ملعوبة لتلمس ملعب المنافس [انظر شكل (٣٥)].



(شكل ٣٥)

١٧ – الإعادة :

تعاد اللعبة فى الحالات التالية :

(ا) إذا أرسلت الكرة ولامست – فى أثناء عبورها – الشبكة ، أو أحد قائميها بشرط أن تكون ضربة الإرسال صحيحة ، أوردها المستقبل قبل أن تسقط فى ملعبه .

(ب) إذا قام المرسل بالإرسال ولم يكن منافسه مستعداً . ولا يعتبر المنافس غير مستعد إذا ما حاول رد الكرة .

(حـ) إذا تعرض المرسل أو المستقبل لحادث ما خارج عن إرادته أعاقه عن ضرب الكرة .

(د) عند خسارة أى من اللاعبين لنقطة طبقاً لنص المادة (١٨) بند حـ ، د ، هـ ، و، ز وذلك من جراء عائق خارج عن إرادته .

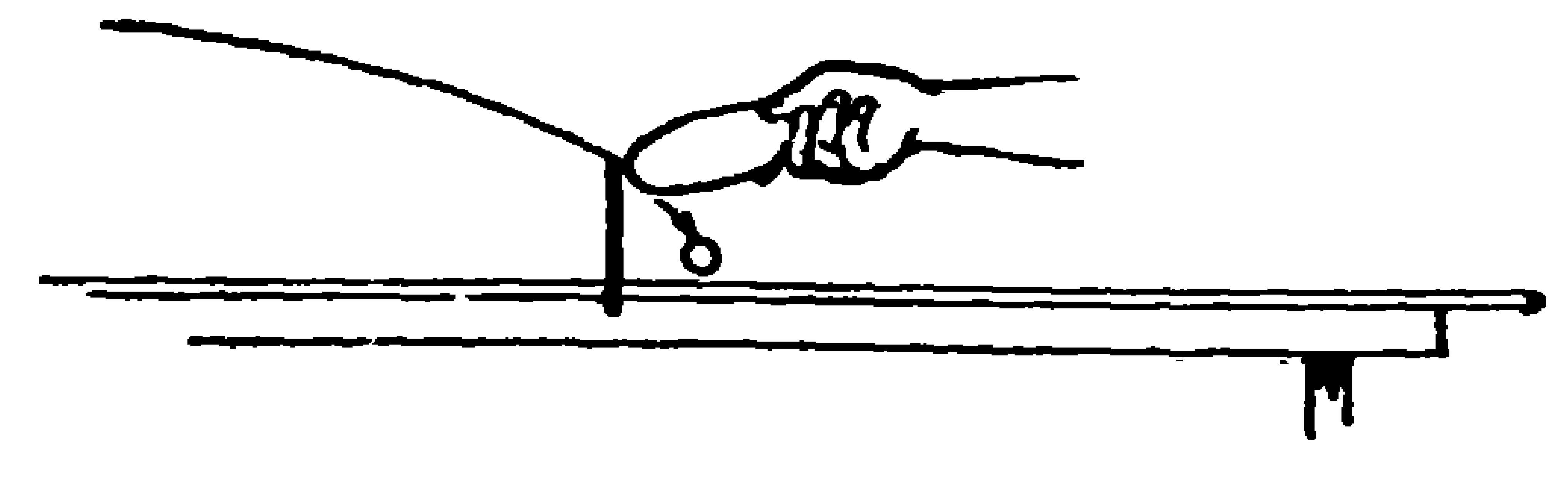
١٨ ــ النقطة :

تحتسب نقطة اللاعب :

(ا) فى حالة فشله فى إداء الإرسال على الوجه الصحيح ويستثنى من ذلك ماجاء بالمادة (١٧) .

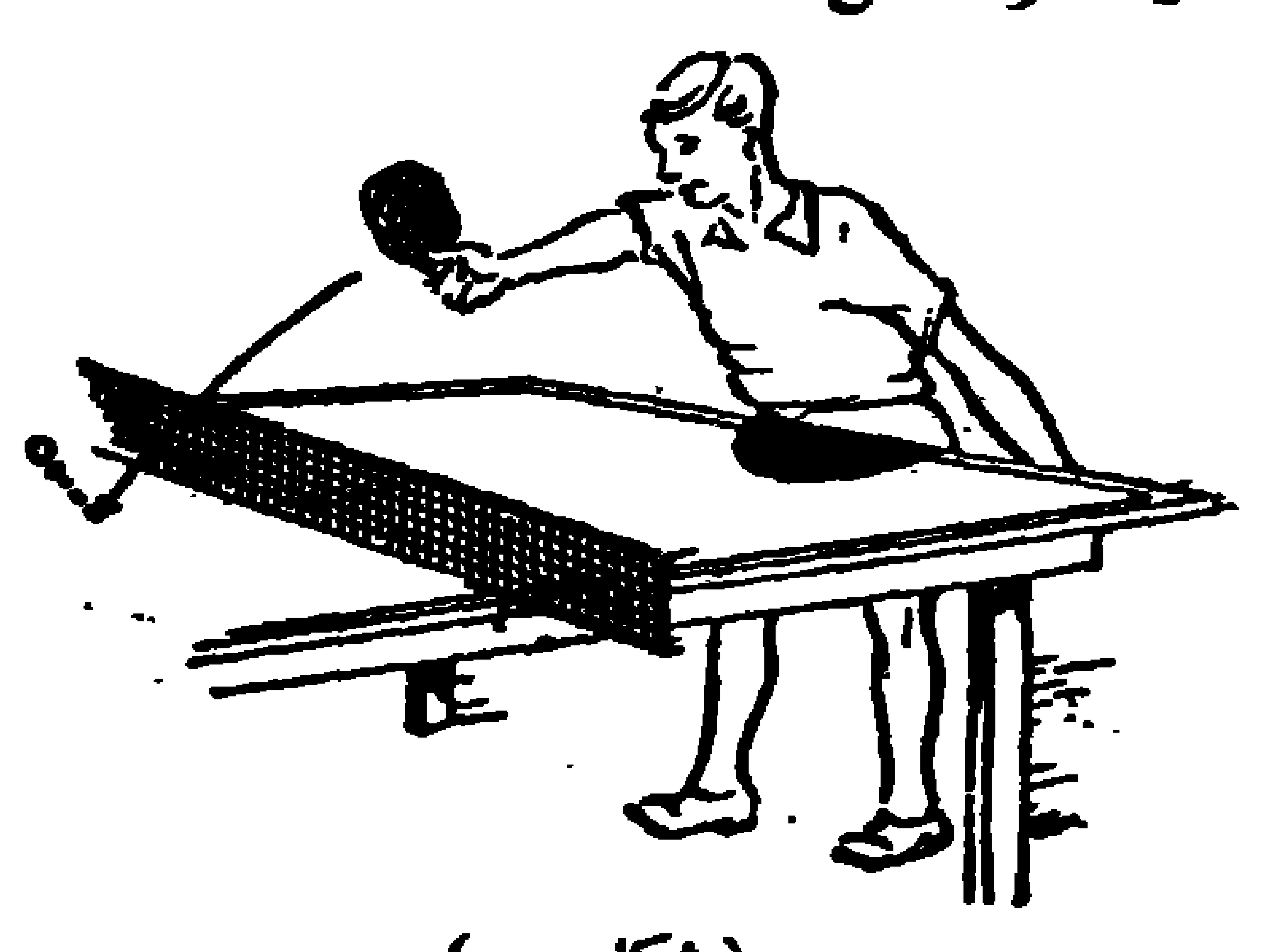
(ب) إذا أرسل منافسه ضربة إرسال صحيحة أو رداً صحيحاً وفشل هو فى رد الكرة رداً صحيحاً فيما عدا الحالات الواردة بالمادة (١٧) .

(حـ) إذا لمس اللاعب الشبكة أو أحد قائميها سواء بنفسه أو بمضربه أو بأى شىء آخر أثناء اللعب . [انظر شكل (٣٦)] .



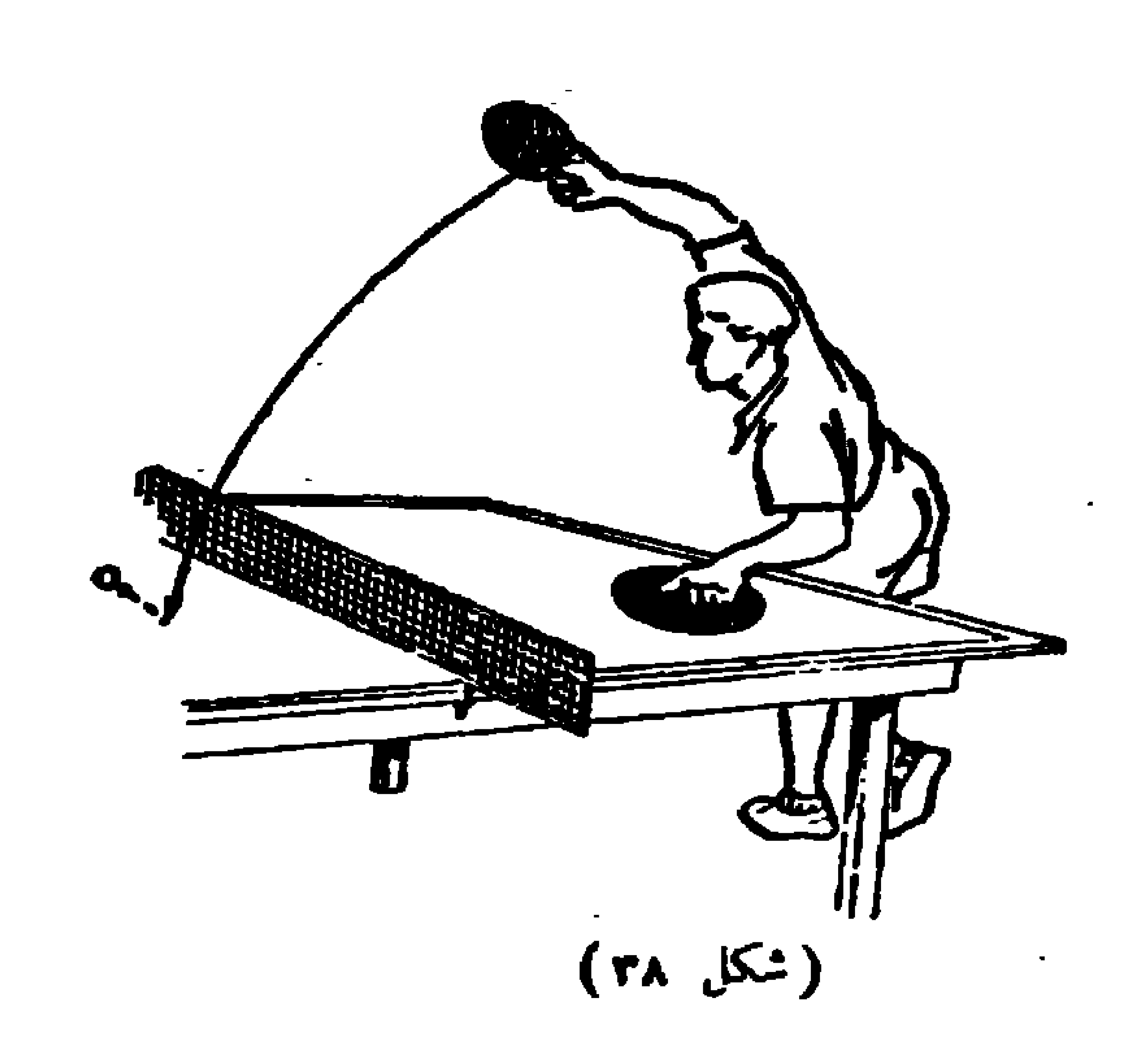
(شكل ٣٦)

د ــ إذا حرك اللاعب سطح اللعب سواء بنفسه أو بأى شىء يرتديه أو يحمله أثناء سير اللعب . [انظر شكل ٣٧] .



(شكل ٣٧)

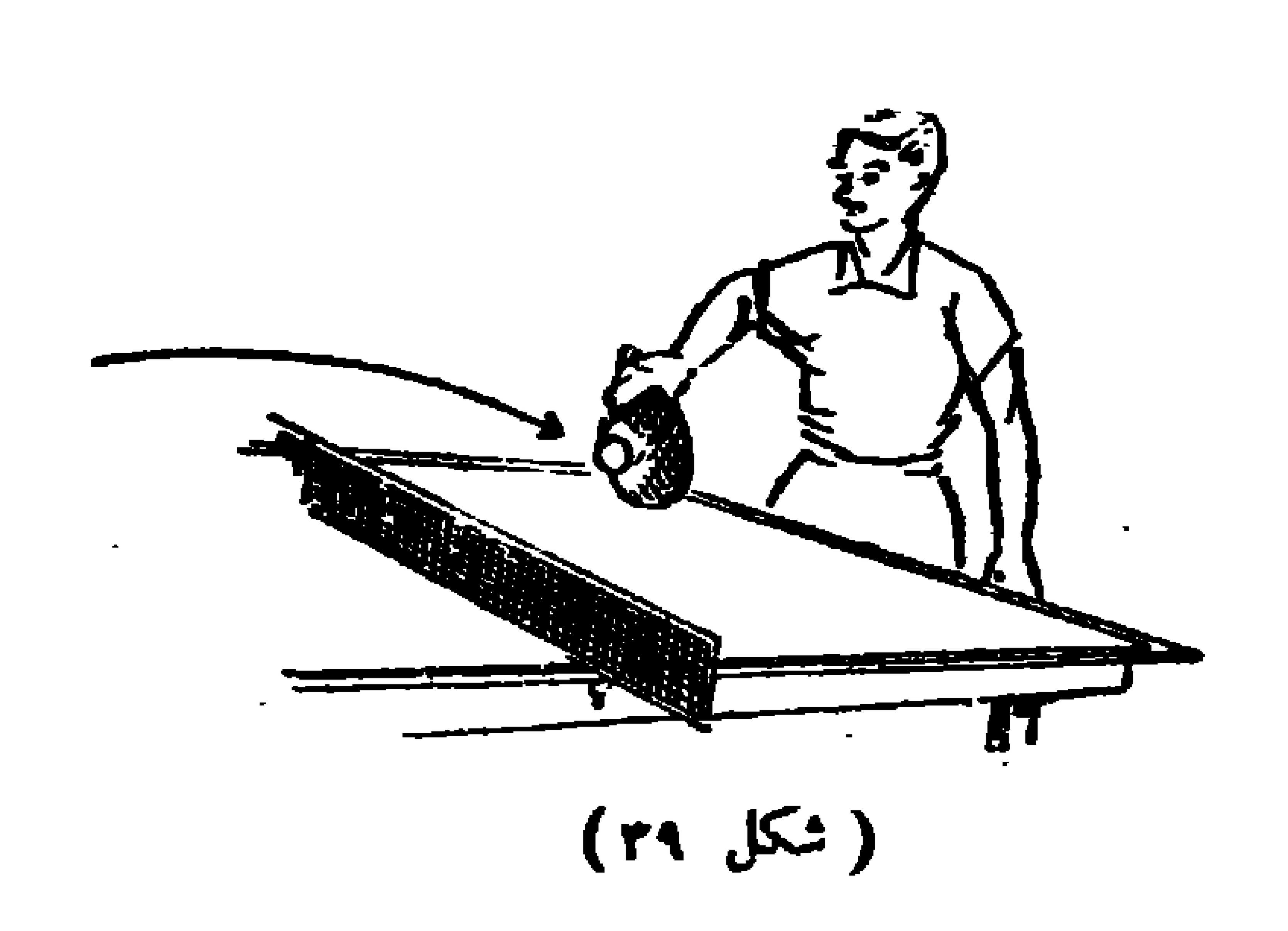
(ﻫ) إذا لامست يد اللاعب الحرة سطح الطاولة أثناء اللعب . [انظر شكل ٣٨] .



(شكل ٣٨)

(و) إذا لمست الكرة اللاعب أثناء سيرها ، أو لمست أى شىء يلبسه أو يحمله وكانت الكرة وهى طائرة فى نطاق سطح الطاولة لم تتجاوز خط النهاية أو خطى الجانبين ولم تكن قد لمست سطح اللعب من ناحيته منذ أن ضربها منافسه .

(ز) ذا لعب الكرة وهى طائرة قبل أن تلمس سطح اللعب فى جانبه فى أى وقت فيما عدا ماذكر فى المادة (١٧) فقرة (ا) (انظر شكل ٣٩)

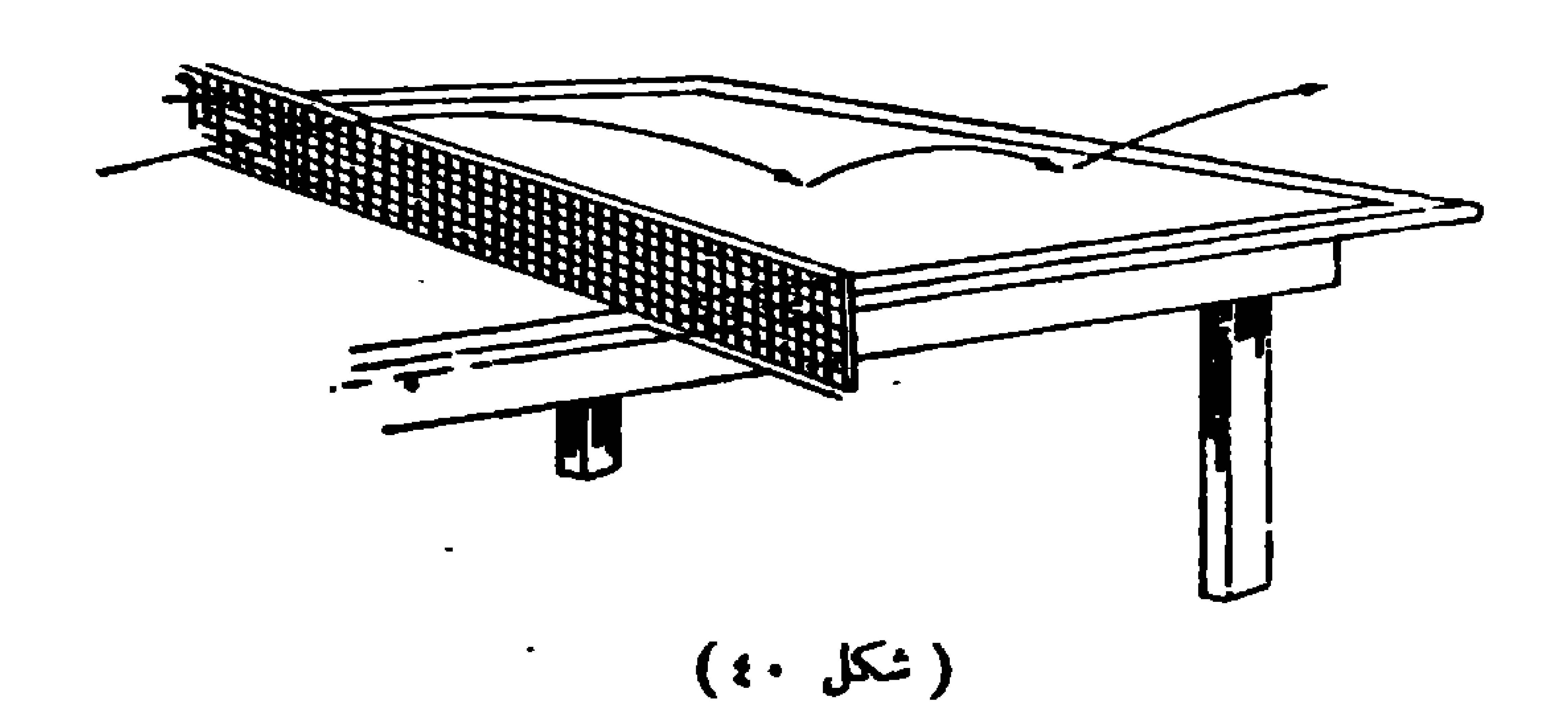


(شكل ٣٩)

١٩ ــ الكرة فى اللعب :

تعتبر الكرة فى حالة لعب منذ اللحظة التى ترمى فيها بوساطة اليد الحرة للاعب المرسل إلى أن :

(ا) تلمس أحد نصفى الملعب مرتين متتاليتين . (انظر شكل ٤٠)

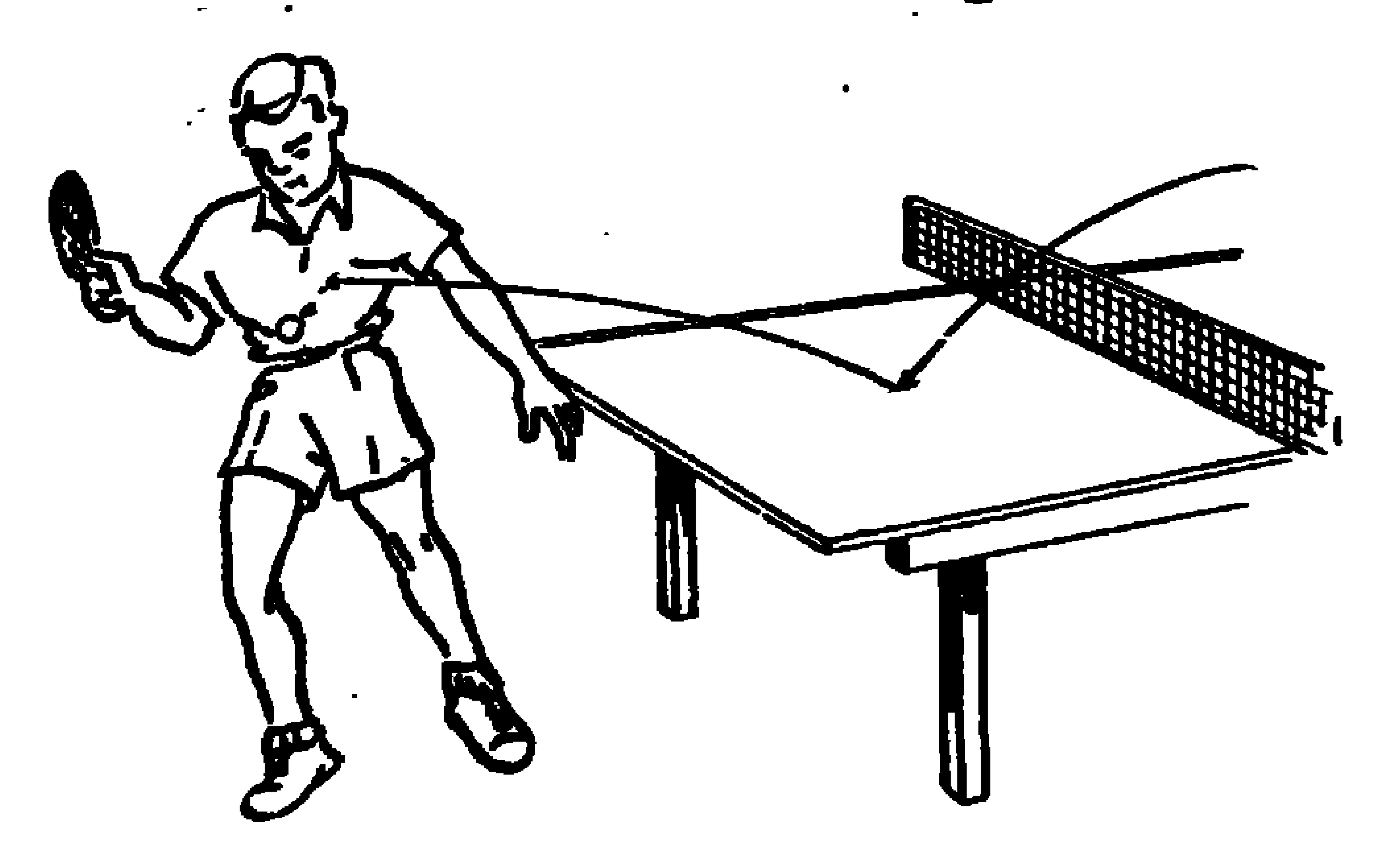


(شكل ٤٠)

(ب) تلمس نصفى الملعب على التوالى دون أن يضربها اللاعب صاحب الحق فى ضرب الكرة ، وتستثنى من ذلك حالة ضربة الإرسال .

(حـ) يضربها أحد اللاعبين ضربتين متتاليتين .

(د) تلمس أحد اللاعبين أو أى شىء يرتديه أو يحمله فيما عدا المضرب واليد الحاملة له حتى أسفل رسغ هذه اليد . [انظر شكل (٤١)] .



(شكل ٤١)

(هـ) تلمس الكرة المضرب أو اليد الحاملة للمضرب حتى أسفل الرسغ أثناء طيرانها دون أن تمس سطح اللعب .

(و) ملامسة الكرة لأى شيء خلاف ما ذكر باستثناء ملامسة الشبكة أو أحد قائميها .

٢٠ – إيضاحات أخرى :

– مدة الزمن الذى تكون فيه الكرة فى حالة لعب تسمى « فترة » .

– الفترة التى تنتهى باحتساب عدد تسمى « نقطة » .

– الفترة التى تنتهى بعلم احتساب نقطة تسمى « إعادة » .

– اللاعب الذى يضرب الكرة أولا فى غضون الفترة يسمى « المرسل » .

– اللاعب الذى يكون تالياً فى ضرب الكرة فى غضون الفترة يطلق عليه مصطلح « المستقبل » .

– إذا لامست الكرة الشبكة أو أحد قائميها عند عبورها فتعتبر بأنها قد عبرت مباشرة فيما عدا ماهو منصوص عليه فى المادة (١٧) بند (أ) .

– يقصد بمصطلح « حول الشبكة » كل ما كان حول أو تحت بروز الشبكة أو قائميها خارج خط الجانب .

– إذا كانت الكرة فى حالة لعب ولامست المضرب أو اليد التى تحمله دون أن تلمس سطح اللعب فى أحد جانبي الشبكة منذ أن ضربت من الجانب الآخر فتعتبر الكرة بذلك ملعوبة وهى طائرة .

– « اليد الحرة » هى اليد غير الحاملة للمضرب .

٢ ـ اللعب الزوجى

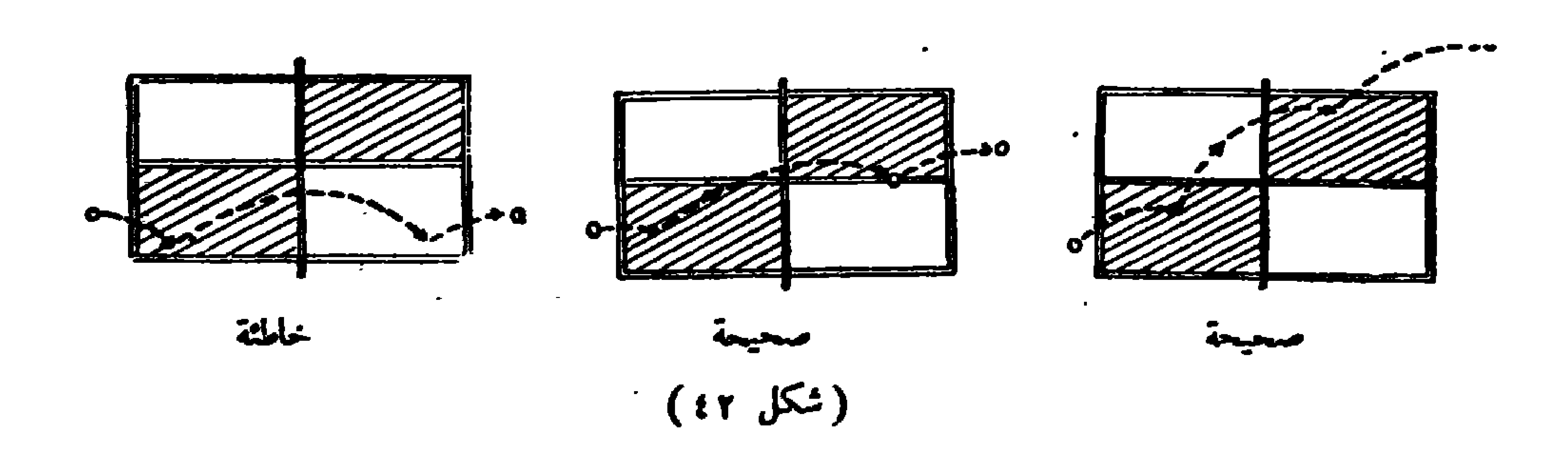
٢١ ـ جميع المواد السابقة تطبق فى المباريات الزوجية فيما عدا :

٢٢ ـ الطاولة :

يقسم سطح الطاولة طولياً إلى نصفين بوساطة خط أبيض عرضه ٣ مم (١/٨ بوصة) ويسير موازياً لخطى الجانبين وعلى مسافتين متساويتين منهما . ويسمى هذا الخط « خط الوسط » والمنطقة اليمنى القريبة المحصورة بين الشبكة وخط النهاية ويمين خط الوسط بالنسبة للاعب المرسل تسمى بالنصف الأيمن للملعب المرسل ، بينهما تسمى المنطقة الوقعة على يسار الخط بالنصف الأيسر لملعب المرسل . وتسمى منطقة سطح الطاولة الواقعة فى الجانب البعيد وعلى يسار خط الوسط بالنسبة للمرسل تسمى النصف الأيمن للملعب المستقبل (المستلم) ، بينما تسمى المنطقة الواقعة على يمين الخط بالنسبة للمرسل بالنصف الأيسر لملعب المستقبل (المستلم) .

٢٣ ـ ضربة الارسال الصحيحة :

تؤدى ضربة الإرسال كما هو وارد بالمادة (١٥) مع مراعاة لمس الكرة أولا للنصف الأيمن لملعب المرسل أو لمس خط المنتصف من ناحية المرسل ، ثم تعبر الشبكة مباشرة أو تدور حولها لتلمس النصف الأيمن من ملعب المستقبل أو خط المنتصف فيما وراء الشبكة من ناحيته [انظر شكل ٤٢] .



(شكل ٤٢)

٢٤ — اختيار نظام اللعب :

للزميلين اللذين لهما حق إرسال الخمس ضربات الأولى فى أى شوط أن يقررا من منهما سيقوم بذلك وعندئذ يقوم المنافسان الآخران بتقرير من منهما سيتولى أولا عملية الاستقبال .

٢٥ — نظام الإرسال :

يقوم أحد اللاعبين اللذين وقع عليه الاختيار من الزوجى صاحب الحق فى الإرسال بأداء ضربات الإرسال الخمس الأولى ، بينما يقوم اللاعب الذى وقع عليه الاختيار من الزوجى المنافس باستقبال هذه الضربات الخمس . أما ضربات الإرسال الخمس التالية فيقوم بها اللاعب الذى استقبل ضربات الإرسال الخمس الأولى ، بينما يقوم باستقبالها زميل اللاعب الذى كان مرسلا فى الخمس ضربات الأولى . وضربات الإرسال الخمس الثالثة يقوم بها زميل اللاعب الذى قام بأداء ضربات الإرسال الخمس الأولى ويقوم باستقبالها زميل المستقبل لضربات الإرسال الخمس الأولى والضربات الخمس الرابعة يقوم بها زميل المستقبل لضربات الإرسال الخمس الأولى ويقوم باستقبالها اللاعب الذى قام بضرب الخمس ضربات الإرسال الأولى ، وضربات الإرسال الخمس الخامسة تؤدى كضربات الإرسال الخمس الأولى ، وهكذا حتى نهاية الشوط أو حتى تصل النقاط ٢٠ لكل من الفريقين المتباريين ، وعندئذ تجرى ضربة الإرسال واستقبالها مع عدم الإخلال بهذا النظام إلا أن كل لاعب يقوم بضربة الإرسال لمرة واحدة عند حلول دوره حتى نهاية الشوط .

وفى الشوط الثانى فإن اللاعب أو الزوج الذى كان يستقبل أولا فى الشوط الاول يقوم بأداء ضربة الإرسال واللاعب أو الزوج الذى كان يقوم بضربة الإرسال فى الشوط السابق يصبح هو المستقبل . وفى الشوط الثالث يتبع نفس نظام ضربة الإرسال والاستقبال كالشوط الأول . وفى الشوط الرابع يتبع نفس نظام الشوط الثانى وهكذا . وفى الشوط الفاصل للمباراة وعندما يحصل أى من

الزوجين على رقم ١٠ فإن الزوج المستقبل يجب أن يغير نظام الاستقبال . وفى كل شوط فى مباريات الزوجى يكون نظام الاستقبال معاكساً نظام الشوط السابق عليه مباشرة .

٢٦ — مخالفة النظام فى استقبال ضربة الإرسال :

إذا قام لاعب باستقبال ضربة الإرسال فى غير دوره فإن على اللاعب الذى كان يجب عليه الاستقبال أن يقوم بالاستقبال فور اكتشاف الخطأ ، إلا إذا كانت ضربات الإرسال الخمس قد تمت قبل اكتشاف هذا الخطأ وعندئذ يسير ترتيب ضربات الإرسال واستقبالها حسب النظام الموضوع أصلا مع التغاضى عن الخطأ الذى حدث وفى جميع الأحوال يراعى احتساب النقاط المكتسبة قبيل اكتشاف الخطأ .

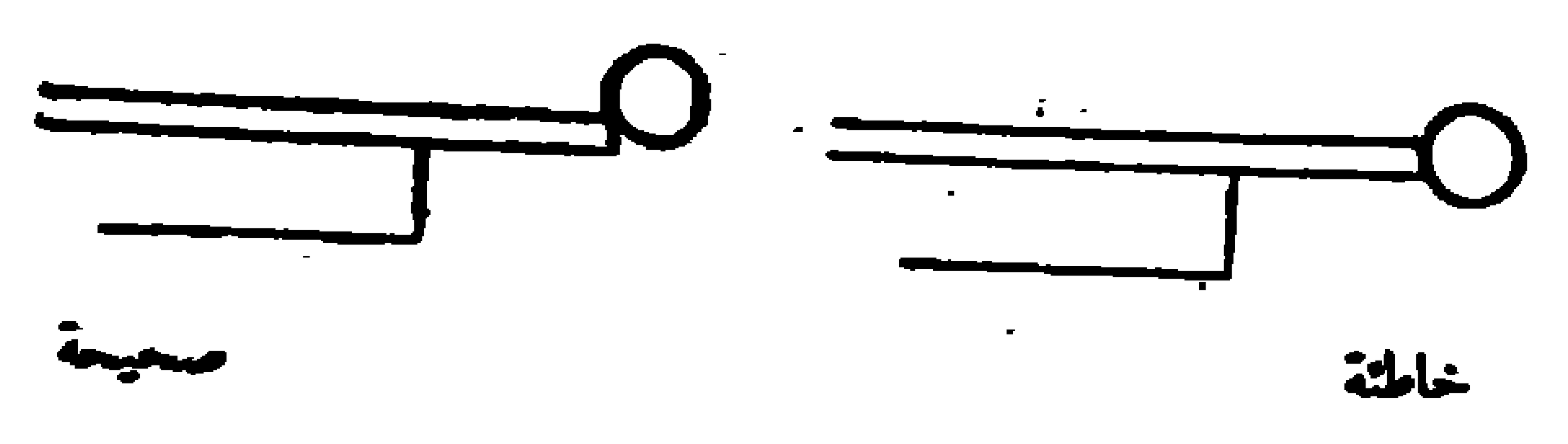
٢٧ — نظام اللعب :

يقوم المرسل بضربة إرسال صحيحة ، ويقوم المستقبل بردها صحيحة ، ثم يقوم زميل المرسل عندئذ بردها صحيحة فيقوم زميل المستقبل بإرجاعها صحيحة ثم يقوم المرسل عندئذ بردها صحيحة وهكذا يقوم كل لاعب بالتبادل طبقاً لهذا النظام بإرجاع الكرة صحيحة .

إيضاحات لبعض النقاط المعقدة (المستشكلة)

٢٨ — كرات الحواف .

عبارة « سطح الطاولة » تفسر على أنها تشتمل على الحواف والأركان العليا للطاولة ، والكرة فى اللعب هى التى تلمس هذه الحواف والأركان تعتبر حينئذ صحيحة وتبقى فى حالة لعب ، ولكن عندما تلمس بوضوح جانب الطاولة لما تحت الحافة فى تلك الحالة تصبح الكرة ميتة وتحتسب ضد آخر من قام بضربها . [انظر شكل (٤٣)] .



(شكل ٤٣)

٢٩ — الكرة المعادة بيد خاوية :

إذا أسقط لاعب مضربه فلا يجوز له إعادة الكرة بيده الخاوية .

٣٠ — المضرب المقذوف خلف الكرة :

إذا حدث عند محاولة إرجاع الكرة أن ترك المضرب يد اللاعب فتعتبر ضربة صحيحة فقط فى حالة لمس المضرب للكرة فى لحظة حمل اللاعب له (راجع المادة ١٦ : تضرب الكرة) وبشرط ألا تلمس الشبكة أو تحرك سطح الطاولة (المادة ١٨ بند حـ ، د) قبل أن يصبح الكرة خارج اللعب (غير ملعوبة) .

٣١ — ضربة الإرسال الخاطئة :

إذا لم يلمس اللاعب المرسل الكرة كلية عند محاولته أداء الإرسال فإنه يخسر بذلك نقطة « راجع المادة : ١٥ ، والمادة : ١٩ » نظراً لأن الكرة كانت فى اللعب منذ اللحظة التى تركت فيها يد المرسل ولم تحدث ضربة إرسال صحيحة لكرة موجودة أصلا فى حالة اللعب .

٣٢ — ضربة الإرسال التى تلمس الشبكة ويرجعها المنافس دون أن تلمس ملعبه :

تعاد تعتبر ضربة الإرسال التى تلمس الشبكة عندما يقوم المستقبل بضربها وهى طائرة أى قبل أن تلمس ملعبه « راجع المادة ١٧ بند أ والمادة ١٨ بند ز » .

٣٣ — اليد المفتوحة فى ضربة الإرسال للعجز الجسمانى :

يجوز التغاضى عن الطريقة المذكورة لضربة الإرسال فى حالة إخطار الحكم قبل بدء اللعب تعذر التزام اللاعب بها لعجز جسمانى .

٣٤ – الكرة التى تشرخ أثناء اللعب :

إذا حدث أن كسرت الكرة أو شرخت أثناء اللعب مما يؤثر على إعادة اللاعب لها فتلغى بذلك باقى الضربات وتحتسب « إعادة ». (راجع المادة ١٧ بند حـ) .

من واجب الحكم أن يقوم بإيقاف اللعب ويسجل « إعادة » فى حالة اعتقاده أن الكرة قد كسرت أو شرخت مع اتخاذه لقراره عندما يحين احتساب النقطة فى الحالات التى يكون فيها شرخ الكرة واضحاً مما يجعلها فعلا غير صالحة للعب وإن كانت لا تؤثر بطريقة ما على إعادة اللاعب لها وعلى الحكم أن يعلن الإعادة فى جمع الحالات التى تكون فيها الكرة موضع الشك .

٣٥ – العوامل الثابتة :

عندما يتحرك متفرج ، أو لاعب مجاور ، أو ارتفع صوت مفاجئ – أى إذا تحرك شىء أثناء اللعب « فيما عدا الزميل » مما يؤثر على لعب الكرة فيجب النظر إلى ذلك كله على أنها أحداث خارجة عن الإرادة « المادة ١٧ بند حـ » ويجوز أن تعتبر الضربة الملعوبة ساعة حدوثها ضربة معادة . إلا أنه يجب اعتبار المتفرج الجالس فى مكانه أو المقاعد الثابتة ، أو الحكم أو الضوء أو الطاولة المجاورة أو الصوت الرتيب – أى أن كل شىء ثابت نسبياً أو عديم الحركة يجب إلا يعتبر ذريعة لمحاولة جعل الضربة « إعادة » ويجب عدم الالتفات إلى أى شكوى بخصوص ذلك .

٣٦ – اختيار كرات اللعب :

من المتفق عليه الموافقة على إعطاء الفرصة اللاعبين لاختيار الكرات قبل المباراة على أن يتم اختيار ثلاث كرات من ١٢ كرة وأن تكون هذه الكرات الثلاثة جاهزة للاستخدام أثناء المباراة . على أن يصرح للاعبين بثلاثة دقائق فقط لإتمام هذا الاختيار ، إلا إذا رأى الحكم إطالة هذه المدة لأسباب عادلة . وفى حالة

كسر أو فقدان أحد الكرات المختارة فلا يصرح بأكثر من ثلاثة دقائق أخرى لاختيار بديلا عنها .

٣٧ — الإحماء قبل بداية المباراة :

من حق اللاعبين أن يلعبوا فترة دقيقتين بهدف الإحماء دون حاجة إلى موافقة من الحكم العام مع مراعاة عدم زيادة هذه الفترة عن دقيقتين قبل المباراة . وإذا كان اللاعبون جميعاً قد لعبوا فى ذلك اليوم نفسه على الطاولة نفسها فإن المدة المسموحة لأداء الإحماء بدون حاجة إلى موافقة من الحكم تكون دقيقة واحدة .

٣٨ — إبداء النصائح أثناء اللعب :

(ا) أثناء مباريات الفرق — يوجه رئيس الفريق النصائح للاعبين أثناء تغيير الجانبين بعد انتهاء الشوط بحيث لا يؤدى هذا الزمن البسيط إلى تعطيل سير المباراة بشكل غير مناسب .

(ب) فى المباريات الزوجية والفردية — يجوز لشخص معين معروف لدى الحكم قبل بداية المباراة أن يعطى النصائح عند تغيير الجانبين بعد انتهاء الشوط ويجوز للاعبين تقبل هذه النصائح من أى شخص أثناء الراحة المسموح بها قانوناً .

(حـ) يجوز إعطاء النصائح أثناء وقوف اللعب اضطرارياً نتيجة لحادث مفاجئ .

(ء) يجب مقاومة أى محاولة لإعطاء النصائح أو التأثير على اللعب من غير اللاعبين أنفسهم بمجرد ابتداء المباراة — والغرض من ذلك هو الرغبة فى عدم تعطيل المباراة وفى تحميل اللاعبين أنفسهم مسئولية توجيه اللعب حسب خططهم بمجرد دخولهم الملعب — وليس فى هذا ما يمنع رئيس الفريق فى مباريات الفرق أو اللاعبين أنفسهم فى المباريات الفردية والزوجية من تقديم اعتراض قانونى طبقاً لما جاء بالمادة ٤١ فقرات (ب، حـ ، ء) أو من مشاورة اللاعبين مع المسئولين عنهم فى هذه الحالات .

٣٩ — استمرار اللعب :

يجب أن يكون اللعب مستمراً خلال المباراة فيما عدا ما يلي :

(ا) للاعبين الحق فى خمس دقائق راحة على الأكثر فيما بين الشوط الثالث والرابع فى كل مباراة . ثم دقيقة بعد كل شوط تال .

(ب) للحكم العام الحق فى وقف المباراة لأقل فترة ممكنة لأى لاعب أصيب فجأة فى حادث أثناء اللعب بحيث يكون فى تقدير الحكم العام أن مثل هذا الوقت لا يضر المنافس كما أنه يجب أن يكون فى الاعتبار أن مثل هذا الوقت لا يكون جائزاً إذا كانت عدم قدرة اللاعب على الاستمرار ظاهرة منذ البداية أو بسبب عنف المباراة أو تكون ناشئة عن تقلص عضلى أو إرهاق بسبب عدم لياقة اللاعب البدنية بحيث يكون الوقت جائزاً فقط إذا كانت عدم قدرة اللاعب على الاستمرار نتيجة حادث مفاجىء كإصابته بسبب سقوطه على الأرض مثلا .

٤٠ — سلوك اللاعبين أثناء المباراة :

يجب أن يكون اللعب مستمراً فيما عدا فترات الراحة المصرح بها قانوناً — وقد يصدر عن اللاعب بعض تصرفات يكون لها أثر سيىء بالنسبة لمنافسه أو لجمهور المتفرجين أو لسمعة اللعبة نفسها ويجب ألا تمر هذه التصرفات دون محاسبة اللاعب فيها ومؤاخذته عنها — ورائد الحكام فى هذا هو حسن التصرف فى معالجة سلوك اللاعبين — ومن أمثلة ذلك : تعطيل اللاعب لسير اللعب بسبب تجفيف العرق لفترة قصيرة أو طويلة — وفى هذه الحالة يجب على الحكم أن ينبه اللاعب إلى قانون اللعبة بشأن استمرار اللعب — فإذا تكرر منه ذلك برغم التحذير، فواجب الحكم أن يقدم تقريراً بذلك إلى الحكم العام فى نهاية المباراة .

وفى حالة ما إذا رأى الحكم أن سلوك اللاعب فى ذلك يؤدى إلى نتيجة غير عادلة فى المباراة بالنسبة للمنافس أو كان له أثر سيئ واضح بالنسبة لجمهور المتفرجين أو يسيىء إلى سمعة اللعبة — فعلى الحكم فى هذه الحالات أن يوقف المباراة ويقدم تقريره فوراً إلى الحكم العام .

٤١ ــ الحكم ــ رئيس الحكام ــ اللجنة ــ الاختصاص والاستئناف :

(ا) قرار الحكم المعين لكل مباراة نهائى فى كل مسألة تتعلق بالحالة الواقعية أثناء المباراة فيما عدا القرارات الخاصة بانتهاء الوقت المحدد وبعدد الضربات فى الطريقة البديلة فإن القرار النهائى يكون للميقاتى والقائم بالعد .

(ب) قرار رئيس الحكام المعين لكل بطولة،أو مباراة يكون نهائياً فى أى مسألة تتعلق بتفسير قانون اللعبة تثار أثناء البطولة أو المباراة .

(ح) يجوز الإستئناف للجنة البطولة أو الإدارة ضد قرار يتخذه رئيس الحكام فى مسألة متعلقة بالبطولة أو سير المباراة لا يكون القانون قد شملها كميعاد اللعب أو ظروفه . . إلخ ــ ولكن لا يجوز بحال أن يقدم الاستئناف ضد قرار يتخذه رئيس الحكام بشأن تفسير القانون .

(د) صاحب حق الإستئناف فى مباريات الأفراد هم الأفراد وحدهم وفى مباريات الفرق هو رئيس الفريق المشترك فى المباراة .

(ه) لا يمكن لأى اتفاق يتم بين اللاعبين أو رؤساء الفرق أن يغير قراراً فى الحالة الواقعة يتخذه حكم المباراة أو قراراً آخر حول تفسير القانون يتخذه رئيس الحكام أو حول مسألة أخرى متعلقة بإدارة اللجنة للمباريات أو البطولة .

(و) الاعتراض على قرارات رئيس الحكام ولجنة البطولة كل فيما يخصه يقدم إلى الاتحاد المختص بواسطة النادى الذى يمثله اللاعب أو الفريق .

الباب السادس

البادمنتون

الفصل الأول

مقدمة تاريخية

إن ممارسة اللعب باستخدام كرة من الريش (أو الكرة المراشة) كأداة للعب تعتبر من الممارسات الترويحية والرياضية القديمة . وقد تم العثور فى الهند على بعض الآثار القديمة التى تشير إلى ممارسة ما يشبه لعب البادمنتون ويرجع تاريخها إلى حوالى ٢٠٠٠ سنة .

وفى الصين فى حوالى القرن السادس عشر كانت تمارس لعبة شديدة الشبه بلعبة البادمنتون وكان يطلق عليها اسم Di-Dschian-Dsi ولاقت الكثير من الإقبال لدى الأفراد من جميع الأعمار وبصفة خاصة لدى الأطفال والفتيات والنساء نظراً لصغر حجم الكرة وخفة وزنها . كما يشير بعض المؤرخين أن الطبقات الحاكمة فى اليابان كانت تمارس فى حوالى القرن الرابع عشر لعبة تشبه البادمنتون وكان يطلق عليها Orbana .

وهناك بعض المصادر أشارت إلى أن أمريكا الجنوبية مارست لعبة شديدة الشبه بلعبة البادمنتون وأطلق عليها Inkas والتى انتشرت بين معظم الناس وأصبحت لعبة شعبية .

ويرى عدد كبير من المؤرخين أنه كان يوجد فى الهند فى القرن التاسع عشر لعبة تسمى Poona انتشر نطاق ممارستها بين الهنود بصورة كبيرة وكان تستخدم فيها مضرب صغير وكرة من ريش الطيور الطبيعى .

ومن الملاحظ أن كل هذه المصادر أشارت إلى أن هذه الألعاب التى تشبه لعبة البادمنتون الحالية كانت تمارس أساساً بهدف الترويح وقضاء وقت الفراغ ولم ترتبط أساساً بالعامل التنافسي .

وفى حوالى عام ١٨٧٠ انتقلت فكرة هذه اللعبة التى كانت تمارس فى الهند

بواسطة بعض الضباط الإنجليز إلى بعض القرى الريفية الإنجليزية وخاصة فى مقاطعة « جلوكستر شير » ومارسها الأهالى على نطاق كبير فى هذه المقاطعة وعرفت باسم « بادمنتون » منذ عام ١٧٨٢ . وعم انتشارها فى العديد من القرى والمدن الإنجليزية وتبناها نادى إنجليزى أطلق على نفسه « نادى البادمنتون » وأدخل عليها بعض التعديلات ووضع لها القوانين الخاصة باللعب . ثم انتقلت هذه اللعبة بالتالى إلى المستعمرات الإنجليزية فى الهند والملايو واستراليا ونيوزيلندا بواسطة الجنود الإنجليز ، كما قامت بعض البلدان الأخرى بعدة محاولات لممارسة هذه اللعبة .

وفى ٥ يوليو ١٩٣٤ قامت ٩ اتحادات رياضية للبادمنتون فى كل من بريطانيا العظمى الدانمارك — كندا — فرنسا — أيرلندا — نيوزيلندا — هولندا — سكوتلندا وويلز بتأسيس الاتحاد الدولى للبادمنتون "IBF" (International Badminton Federation) وبذلك اكتسبت هذه اللعبة الصبغة العالمية واتفق على توحيد قوانينها . وفى الوقت الحالى يضم الاتحاد الدولى للبادمنتون مايزيد عن ٦٠ دولة وتقوم كل دولة من هذه الدول بإجراء البطولات والمنافسات وتبادل الزيارات الودية فيما بينها .

ومن البطولات الدولية المعروفة فى البادمنتون « بطوله إنجلترا » التى يشترك فيها معظم الأبطال من جميع دول العالم المشتركة فى الاتحاد الدولى للبادمنتون وقد أقيمت لأول مره عام ١٨٩٩ . وهذه البطولة تشبه « بطولة ويمبلدن » فى التنس من حيث تنظيمها والإقبال على الاشتراك فيها ومشاهدتها .

ومنذ عام ١٩٣٩ ينظم الاتحاد الدولى بطولته الدولية للرجال على كأس توماس "Thomas-Cup" الذى كان رئيساً للاتحاد الدولى لفترة طويلة كما كان لاعباً مشهوراً . وفى أثناء الحرب العالمية الثانية توقفت هذه البطولة ثم أحياها الاتحاد الدولى للبادمنتون مرة ثانية ابتداء من عام ١٩٤٨ وأطلق عليها « البطولة الدولية للبادمنتون — كأس التحدى » "The International Badminton Championship Challenge-Cup"

وتقام بطولتها مرة كل ثلاثة سنوات بين أبطال كل من قارات امريكا واستراليا وآسيا وأوروبا .

وفى عام ١٩٥٦ بدأت البطولة للآنسات بنفس نظام بطولة كأس التحدى للرجال على الكأس المقدمه من « مسز أوبر » ويشرف عليها الاتحاد الدولى أيضاً .

وفى جمهورية مصر العربية أجريت بعض المحاولات فى الستينات لإنشاء اتحاد رياضى للبادمنتون وتزعم هذه المحاولات المعهد العالى للتربية الرياضية بالهرم (كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة حالياً) و بمبادأة من الدكتور محمد محمد فضالى رئيس قسم الألعاب بالمعهد فى ذلك الوقت الذى قام بالإشراف على العديد من البطولات والمنافسات فى هذه اللعبة ، إلا أن هذه المحاولات لم تسفر عن انتشار هذه اللعبة أو تكوين اتحاد رياضى لها حتى الآن .

وتعتبر لعبة البادمنتون من الألعاب الرياضية التى تمارس غالباً فى الصالات الداخلية نظراً لأثر العوامل الجوية على أداة اللعب وهى كرة الريش أو الكرة المراشة ، إلا أنه يمكن ممارستها فى الهواء الطلق فى الجو المعتدل .

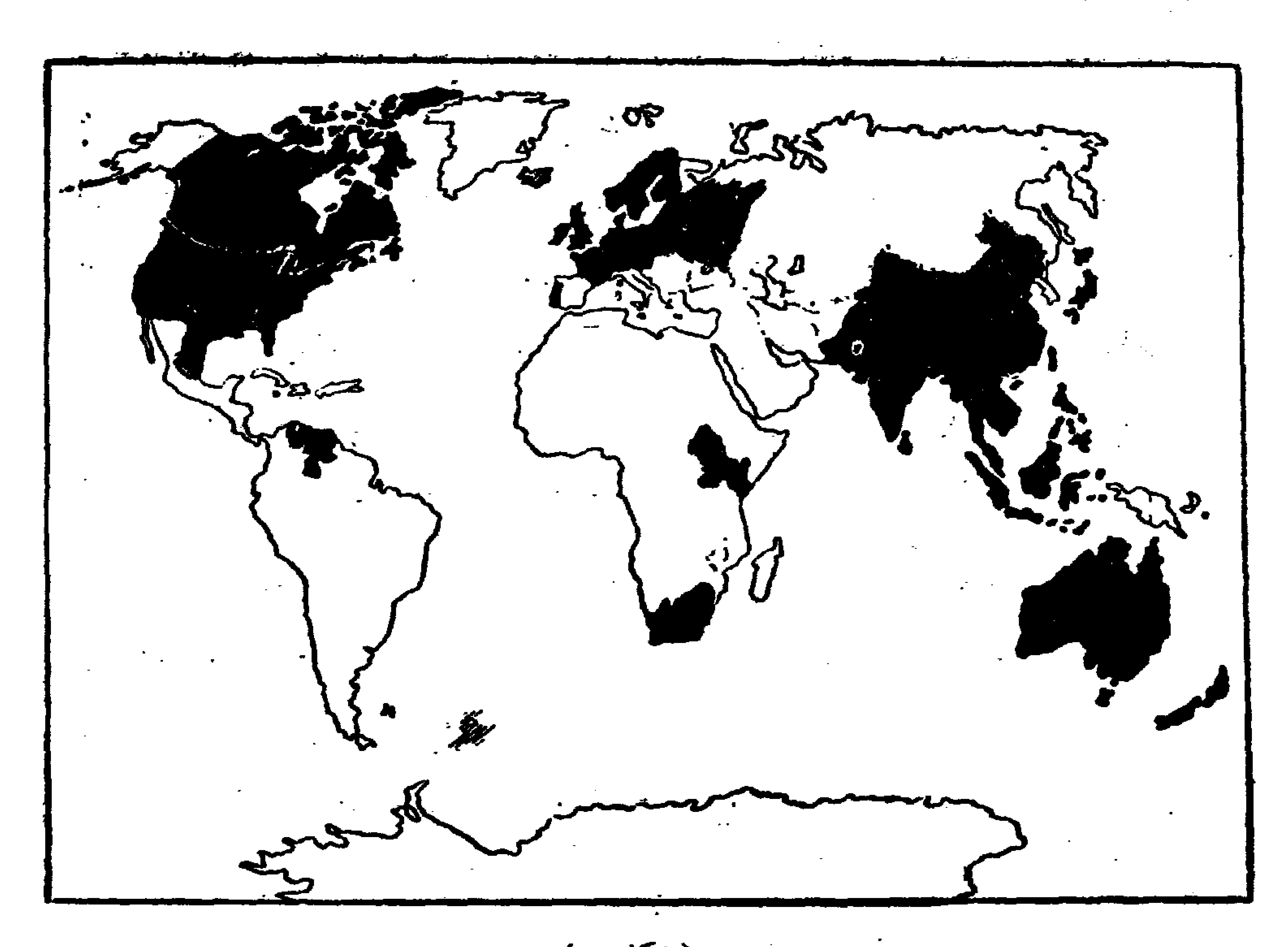
وفكرة هذه اللعبة محاولة ارجاع كل لاعب الكرة من فوق الشبكة فى حدود الملعب إلى ملعب المنافس باستخدام مضرب بما لايتعارض مع قواعد وقوانين اللعب . وتمارس بصورة فردية أو بصورة زوجية .

وفى الوقت الحالى تعتبر لعبة البادمنتون من الألعاب الترويحية التى تسهم فى قضاء وقت فراغ سعيد نظراً لسهولة قوانينها كما أنها لاتتطلب تجهيزات معقدة ويمكن أن يمارسها الطفل والشاب وكبار السن على حد سواء لأنها فى هذه الحالة لا تتطلب درجة عالية من الصفات البدنية أو القدرات الحركية المهارية .

ومن ناحية أخرى تعتبر هذه اللعبة من الألعاب التنافسية وتسهم فى تنمية صفات السرعة (سرعة الجرى وسرعة رد الفعل) والرشاقة والتحمل ، كما أنها تعتبر من الألعاب الرياضية التكميلية أو التعويضية للاعبى الأنشطة الرياضية الأخرى .

ومن أقوى الدول حالياً فى لعبة البادمنتون على المستوى الدولى لاعبى جنوب آسيا وخاصة لاعبى الملايو وتايلاند وكذلك لاعبى الصين الشعبية ونيوزيلندا والهند واستراليا . وفى أوروبا تعتبر إنجلترا والدنمارك والسويد من الدول القوية وكذلك بولندا وتشيكوسلوفاكيا والاتحاد السوفييتى وفى أمريكا تعتبر كندا من الدول القوية فى هذه اللعبة .

والشكل رقم (١) يوضح المناطق التى تمارس فيها لعبته البادمنتون على نطاق واسع فى العالم .



(شكل ١)

المناطق التى تمارس البادمنتون على نطاق واسع فى العالم
(المناطق المظللة باللون الأسود)

الفصل الثانى

المهارات الحركية الأساسية

١ ـ القبضة

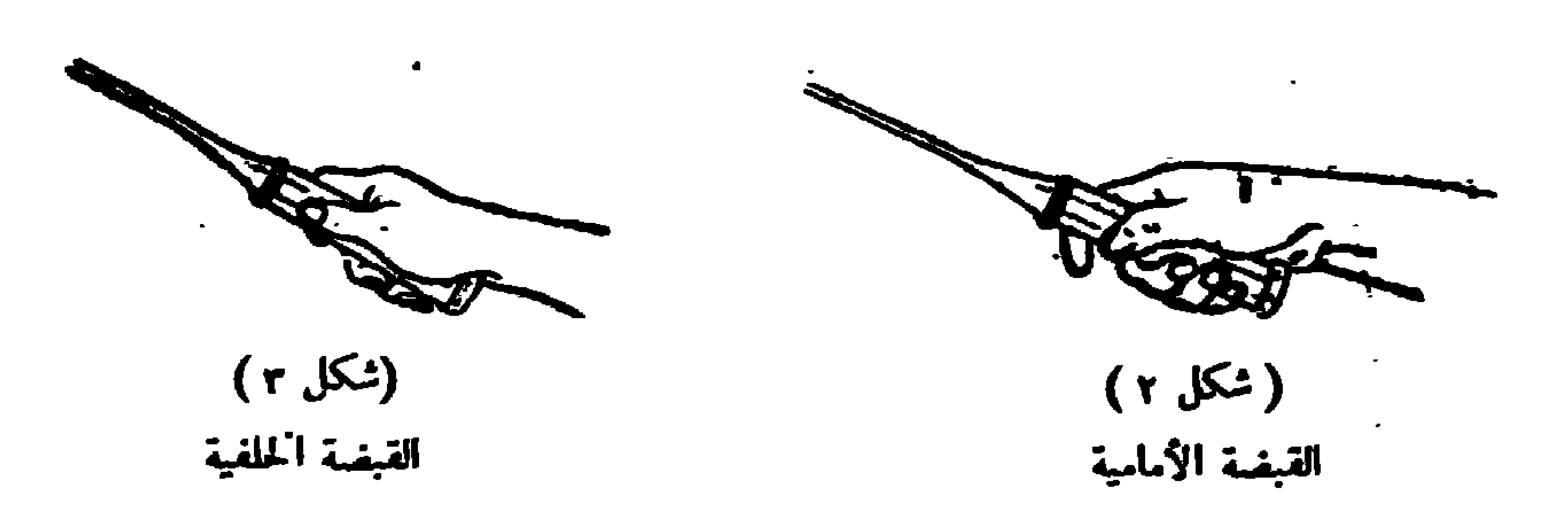
تعتبر القبضة فى لعبة البادمنتون من الأهمية بمكان لإمكان أداء مختلف الضربات ويمكن التمييز بين نوعين من القبضات هما :

(ا) القبضة الأمامية : شكل (٢)

وهى القبضة التى تستخدم فى أداء كل الضربات الأمامية ويطلق عليها أيضاً القبضة العاديه أو « قبضة المطرقة » نظراً لأن القبض على المضرب فى هذه الحالة يشبه قبضة العامل على المطرقة ، وهى شديدة الشبه « بالقبضة الشرقية » فى لعبة التنس.

(ب) القبضة الخلفية : شكل (٣)

وتستخدم فى أداء الضربات الخلفية وتختلف عن القبضة الأمامية فى تغيير وضع الإبهام بحيث يبتعد بعض الشىء عن الإصبع الوسطى .



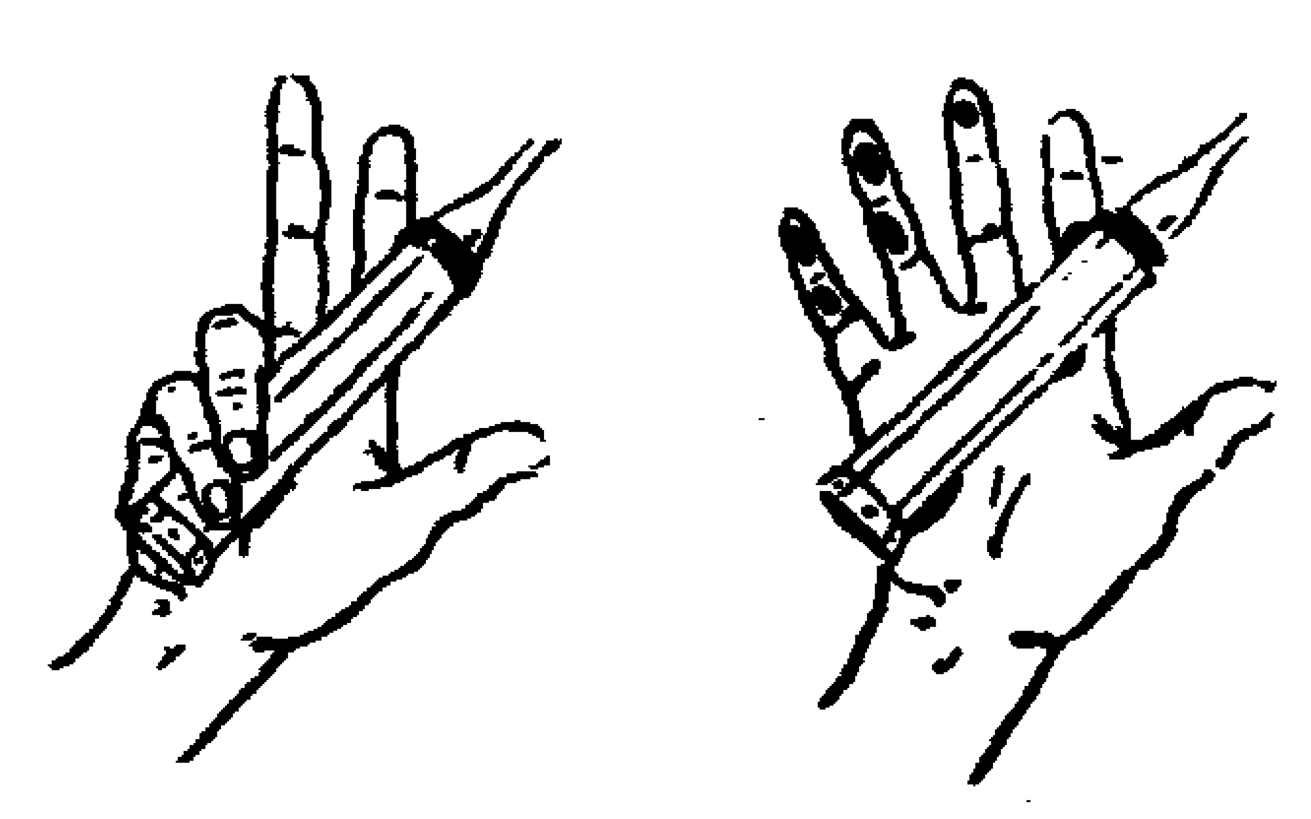
(شكل ٣)
القبضة الخلفية

(شكل ٢)
القبضة الأمامية

ونظراً لأن مضرب البادمنتون خفيف الوزن فمن الضرورى أن يكون القبض عليه بصورة مرتخية . وعند النظر إلى القبضة من أعلى نجد أن المضرب والذراع يصبحان على خط مستقيم ، وعند النظر من الناحية الخلفية نجد أن الساعد وساق أو عمود المضرب يكونان

خطاً واحداً تقريباً . ويلاحظ أن القبض على المضرب بصورة متوترة يحدث زاوية منفرجة بين ساق أو عمود المضرب والساعد .

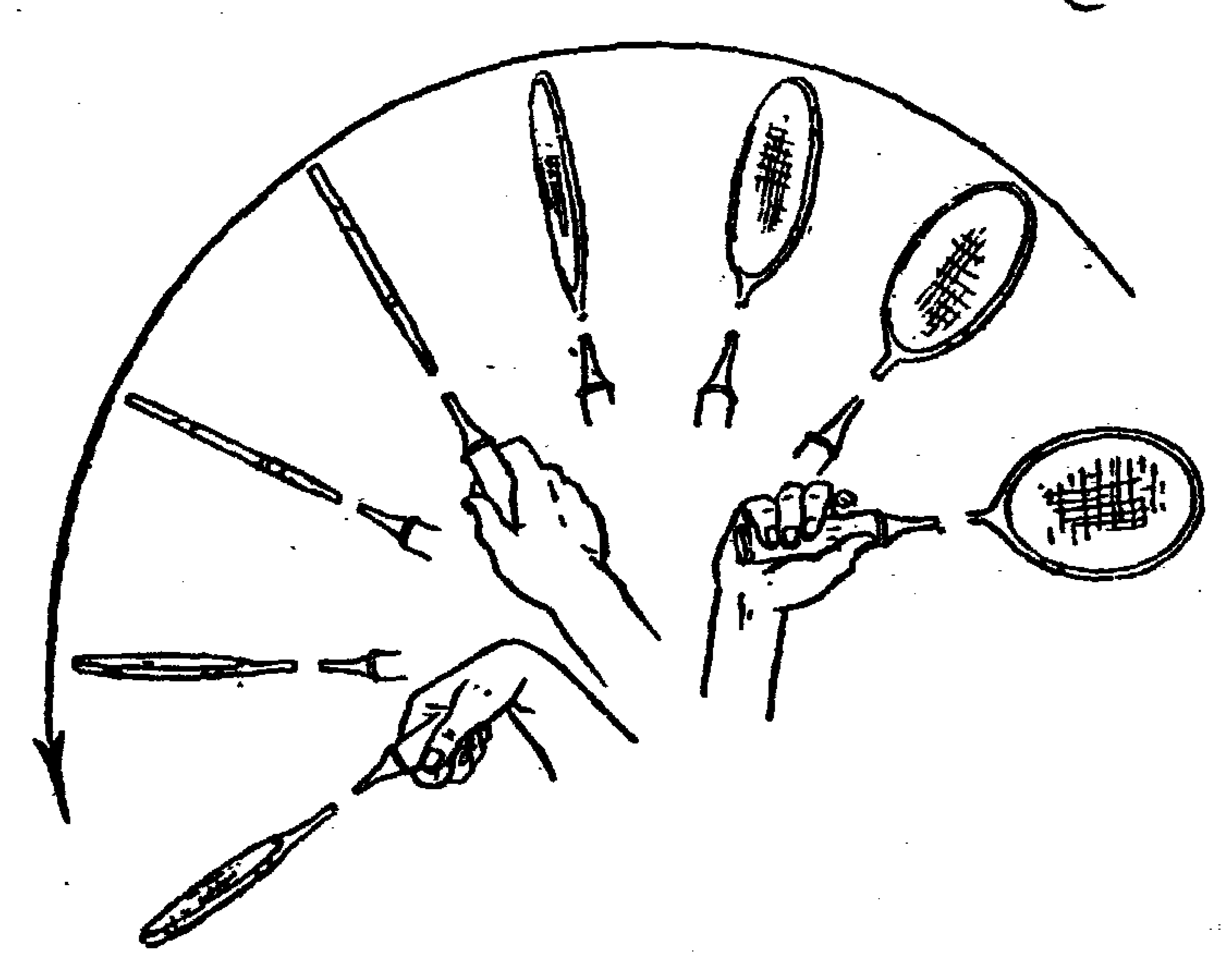
وفى كل من القبضة الأمامية والقبضة الخلفية تقبض راحة اليد على نهاية ساق المضرب ويقوم كل من الإصبع البنصر والإصبع الصغير والعقلة الأولى من الإصبع الخنصر ، بالقبض على المضرب بصفة رئيسية ، أما بقية الأصابع فتصبح أصابع مساعدة وواجبها الرئيسى الأول التحكم فى توجيه اتجاه لضرب الكرة كما فى شكل (٤) .



(شكل ٤)

الأصابع الأساسية القابضة على المضرب

ويراعى فى القبض على المضرب بالطريقة السابقة أن يستطيع مفصل اليد تحريك المضرب فى جميع الاتجاهات لأداء مختلف الضربات كما فى شكل (٥) .



(شكل ٥)

القبض على المضرب وتحريك اليد لمختلف الاتجاهات

٢ — وضع الاستعداد

يقف اللاعب مواجهاً الشبكة وتكون القدمان متباعدتين بمسافة عرض الكتفين تقريباً وانثناء طفيف فى الركبتين ويكون ثقل الجسم على أطراف أصابع القدمين ويتجه النظر للأمام نحو الكرة ويقبض اللاعب على المضرب بالطريقة الصحيحة . شكل (٦) .



شكل (٦)
وقفة الاستعداد

وعند إدراك اتجاه طيران الكرة والبعد المتوقع للكرة عن جسم اللاعب يقوم اللاعب باتخاذ القبضة الأمامية أو القبضة الخلفية ثم يقوم بأداء الحركة التمهيدية بالمضرب لمحاولة ضرب الكرة .

٣ — حركات القدمين

عند محاولة ضرب الكرة باستخدام الضربة الأمامية يقوم اللاعب طبقاً لبعد الكرة عن جسمه :

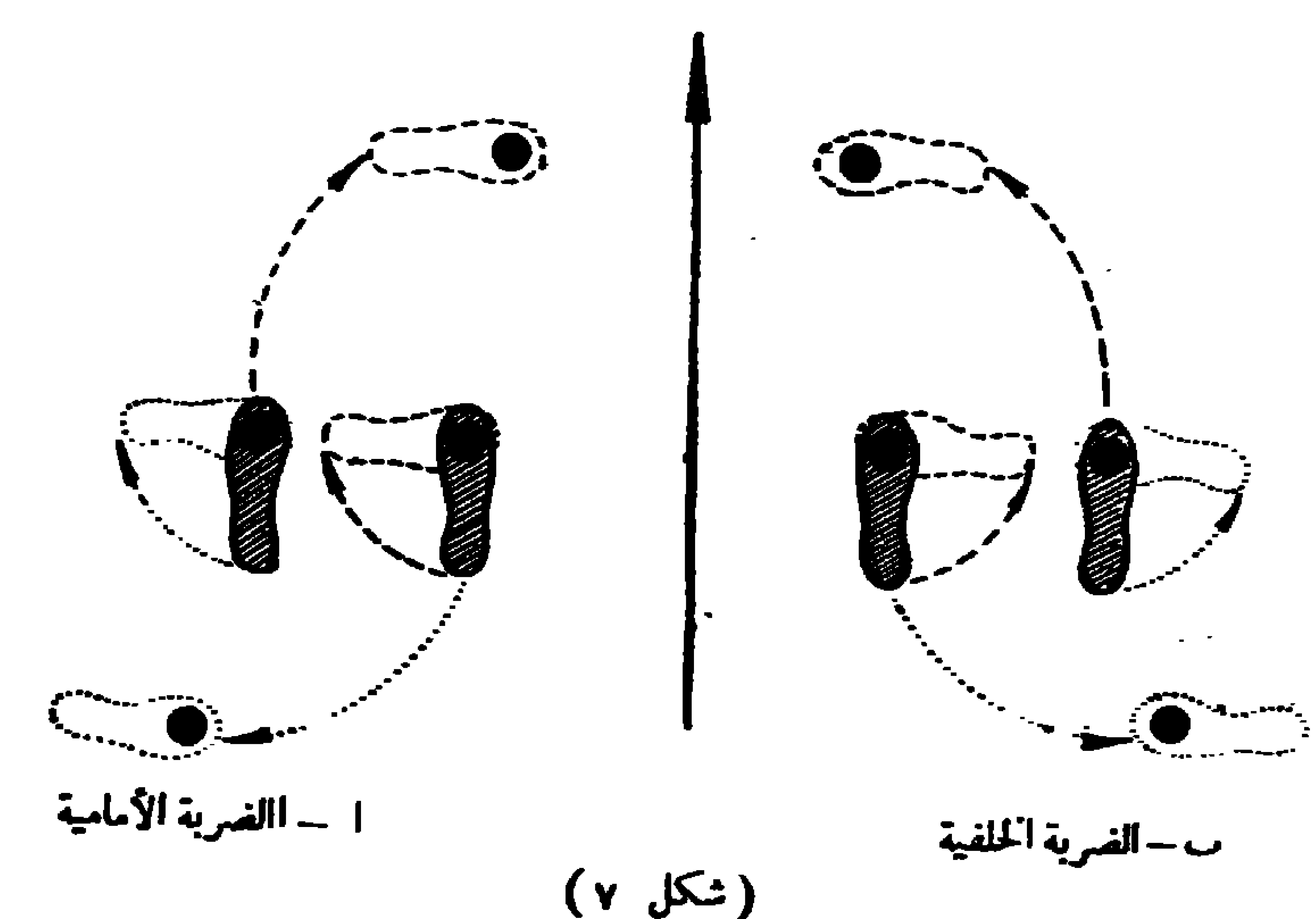
إما (ا) دوران القدم القريبة من الكرة يساراً وتحريك الرجل البعيدة عن الكرة أماماً جانبياً ناحية اليسار ليشير الكتف الأيسر ناحية الشبكة .

أو (ب) دوران القدم البعيدة عن الكرة يساراً وتحريك الرجل القريبة من الكرة خلفاً جانبياً ليشير الكتف الأيسر ناحية الشبكة كما فى الشكل (٧) .

وعند محاولة ضرب الكرة باستخدام الضربة الخلفية يقوم اللاعب طبقاً لبعد جسمه عن الكرة :

إما (ا) دوران القدم البعيدة عن الكرة يميناً وتحريك الرجل القريبة من الكرة خلفاً جانبياً ناحية اليسار ليشير الكتف الأيمن ناحية الشبكة .

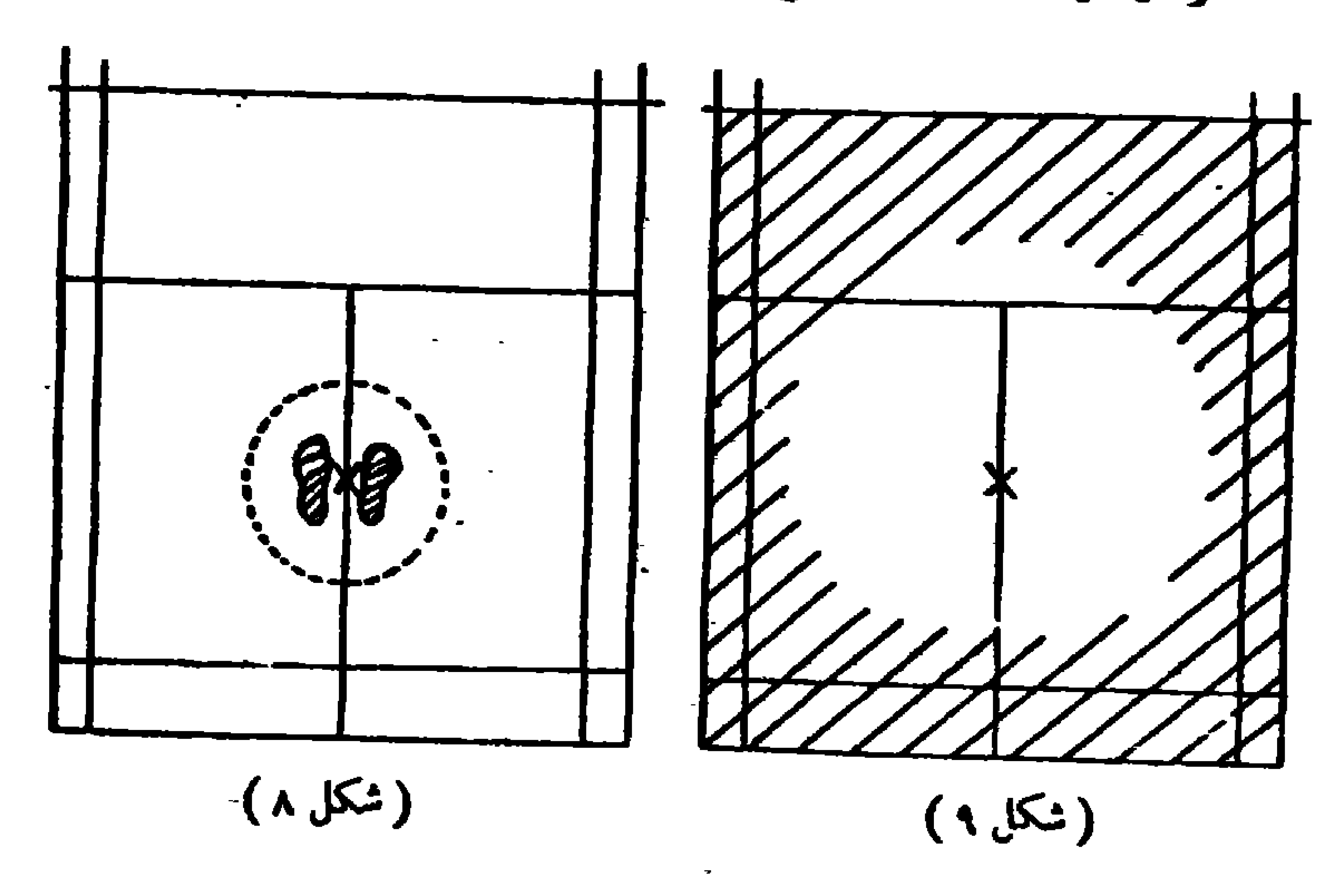
أو (ب) دوران القدم القريبة من الكرة يميناً وتحريك الرجل البعيدة عن الكرة اساساً جانبياً ناحية اليمين ليشير الكتف الأيمن ناحية الشبكة (شكل ٧) .



(شكل ٧)

حركات القدمين أثناء أداء الضربات الأمامية والضربات الخلفية

ولكى يستطيع اللاعب التحرك لمختلف الاتجاهات ينبغى عليه أن يتخذ مكانه بحوالى ٢ ــ ٢,٥م خلف خط الإرسال الأمامى شكل (٨) وأن تكون مجال تحركاته فى منطقة دائرة وهمية كما فى الشكل (٩)



(شكل ٨)

(شكل ٩)

وينبغى على اللاعب التحرك ليصبح على مسافة من الكرة تسمح له بحرية حركة المضرب ، وفى حالة الضربات الخلفية يراعى عدم الاقتراب الملاصق من الكرة .

وعند الجرى للحاق بالكرة تكون الخطوات الأولى قصيرة وسريعة وتكون الخطوة الأخيرة أطول وأبطأ للمساعدة على حسن التحكم فى ضرب الكرة . ويراعى أن جميع حركات القدمين لا تؤدى إلى أن يصبح اللاعب مواجها بظهره للشبكة .

٤ ــ الضربات

يمكن تقسيم الضربات فى لعبة البادمنتون إلى مايلى :

١ ــ الضربات الأمامية : وفيها يشير كل من الكتف الأيسر والناحية الداخلية لليد اليمنى القابضة على المضرب فى اتجاه ضرب الكرة (والعكس عند القبض على المضرب باليد اليسرى) .

٢ ــ الضربات الخلفية : وفيها يشير كل من الكتف الأيمن وظهر اليد اليمنى القابضة على المضرب فى اتجاه ضرب الكرة (والعكس عند القبض على المضرب باليد اليسرى) .

وطبقاً لنقطة اتصال الكرة بالمضرب يمكن تقسيم الضربات الأمامية والضربات الخلفية إلى :

(ا) ضربات منخفضة ــ وفيها يقابل المضرب الكرة أعلى قليلا من القدم
(ب) ضربات متوسطة ــ وفيها يقابل المضرب الكرة على مستوى الكتف تقريباً .
(حـ) ضربات عالية ــ وفيها يقابل المضرب الكرة أعلى من مستوى الرأس .

٣ ــ الضربات المرفوعة .

٤ ــ الضربات المسقطة

٥ ــ الضربات المستقيمة .

٦ ــ ضربات الإرسال .

الضربات الأمامية

(ا) الضربة الأمامية المنخفضة :

- تكون القدمان متباعدتين لمسافة اتساع الصدر تقريباً والقدم اليسرى أمام القدم اليمنى قليلا ويشير الكتف الأيسر ناحية الشبكة . وعند القيام باتخاذ هذا الوضع تؤدى الحركة التمهيدية بأرجحة المضرب أسفل خلف مع مراعاة إنثناء المرفق والقبض على المضرب بصورة مرتخية ، ونقل ثقل الجسم على الرجل اليمنى الخلفية وانثناء طفيف فى الرجل اليسرى .

- لضرب الكرة ينتقل ثقل الجسم ناحية الأمام وتنتهى الحركة التمهيدية للذراع وتبدأ حركة أرجحة الذراع لضرب الكرة ناحية الأمام لكى تقابل الكرة منتصف المضرب عند نقطة أعلى من القدم قليلا ومع تكملة حركة الأرجحة الأمامية بالمضرب يكون مرفق الذراع على استقامته تقريباً شكل (١٠) .

(ب) الضربة الأمامية المتوسطة :

تشبه إلى درجة كبيرة الضربة السابقة ووجه الاختلاف بينهما يتمثل فى نقطة اتصال الكرة بالمضرب التى تكون فى مستوى الكتف تقريباً مع وجود انثناء واضح فى مرفق الذراع أثناء الحركة التمهيدية وامتداد واضح للذراع أثناء ضرب الكرة وتقوم الذراع الحرة بالحركة عكس اتجاه ضرب الكرة للمحافظة على توازن الجسم شكل (١١) .

ومن الأخطاء الشائعة فى هذه الضربة الاقتراب الملاصق للكرة مما يعيق الحركة . فى مفاصل اليد والمرفق والكتف .

(حـ) الضربة الأمامية العالية :

ويطلق عليها أحياناً « الضربة الساحقة » وهى تشبه حركة رمى الرمح فى ألعاب القوى . ووضع البدء فى أداء هذه الضربة يشبه الوضع عند أداء الضربة الأمامية السابقة .



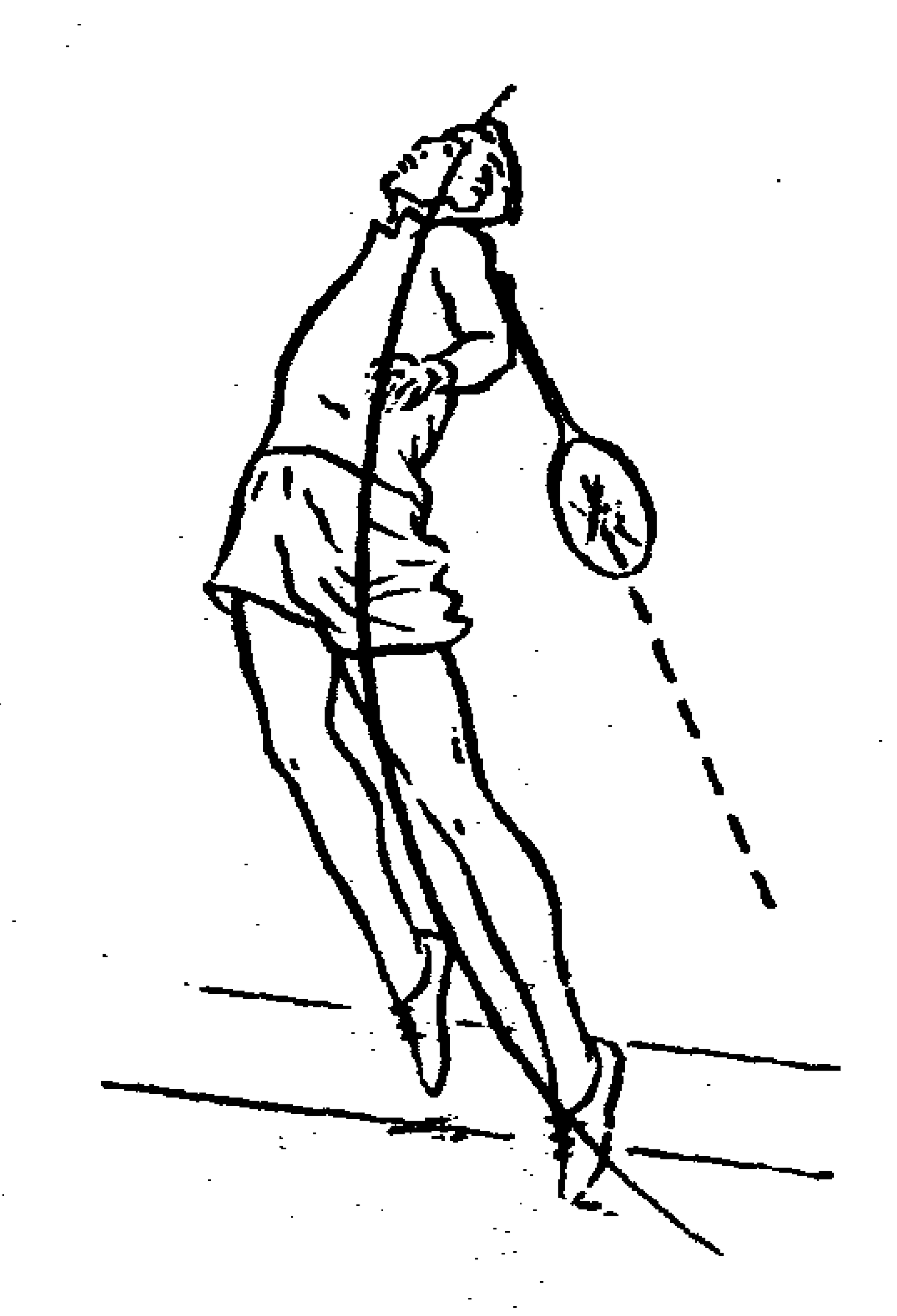
(شكل ١٠)
خطوات أداء الضربة الأمامية المنخفضة



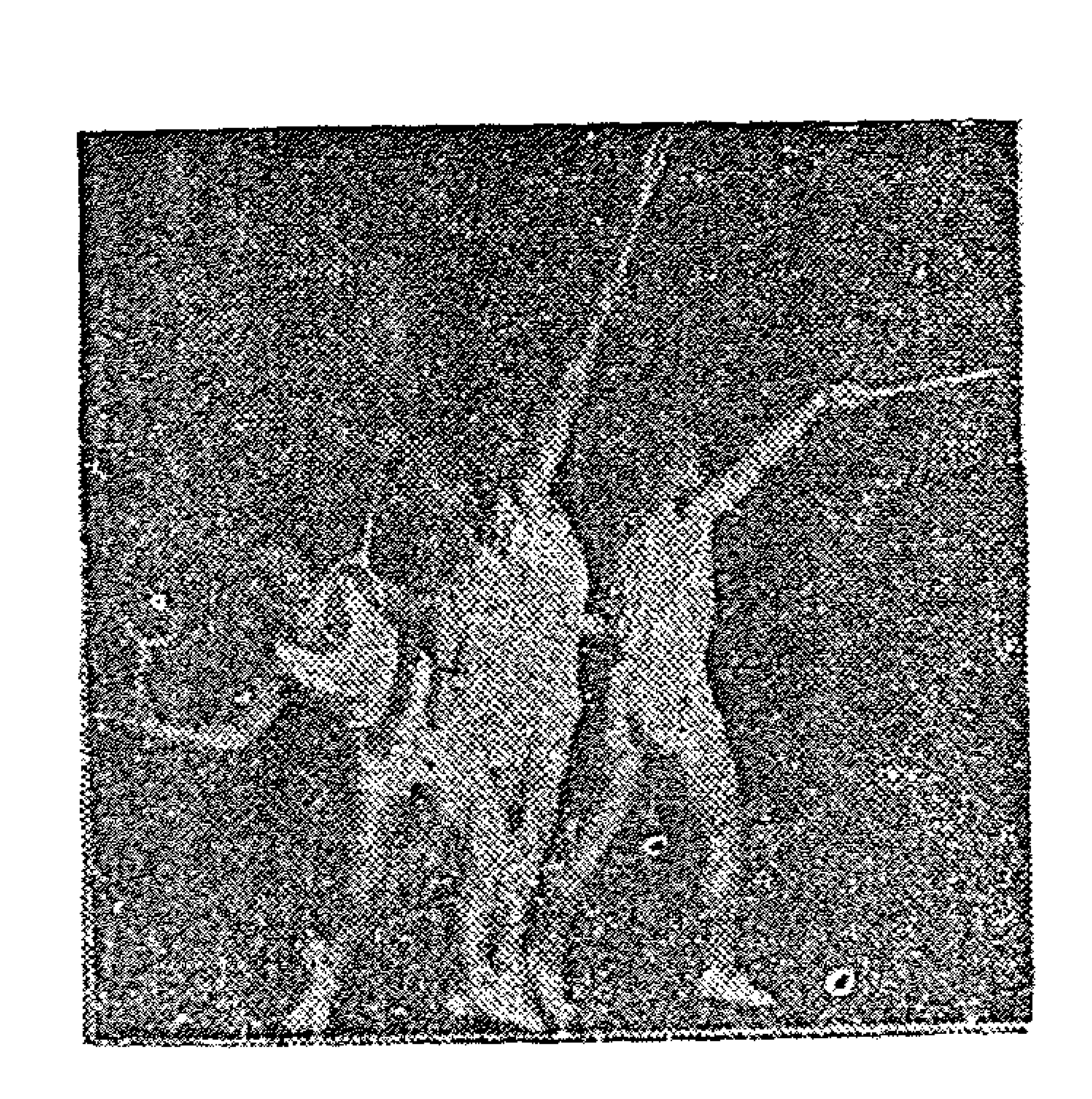
(شكل ١١)
خطوات أداء الضربة الامامية المتوسطة

— لاداء هذه الضربة تتأرجح الذراع القابضة على المضرب خلفاً بارتخاء وفى نفس الوقت ينتقل ثقل الجسم إلى الخلف ويستدير الحزام الكتفى نحو اليمين ويميل الجزء العلوى من الجسم قليلا للخلف ، وتنثنى الرجلان وبصفة خاصة الرجل الخلفية التى يقع عليها ثقل الجسم .

— لضرب الكرة يستدير المرفق عالياً ناحية الأمام وتبدأ القدم الخلفية فى الامتداد ويستدير الحزام الكتفى ثانية ناحية اليسار لكى يصبح الجسم أسفل المضرب ويصبح الجسم فى هذه الحالة فى حالة تقوس كما فى الشكل (١٢) ، ثم تضرب الكرة من أمام الجسم وفى أعلى نقطة ممكنة ، ويقوم اللاعب بأداء الحركة التكميلية بالضرب ونقل ثقل الجسم أمام على القدم اليمنى . والشكل (١٣) يوضح مراحل أداء هذه الضربة .

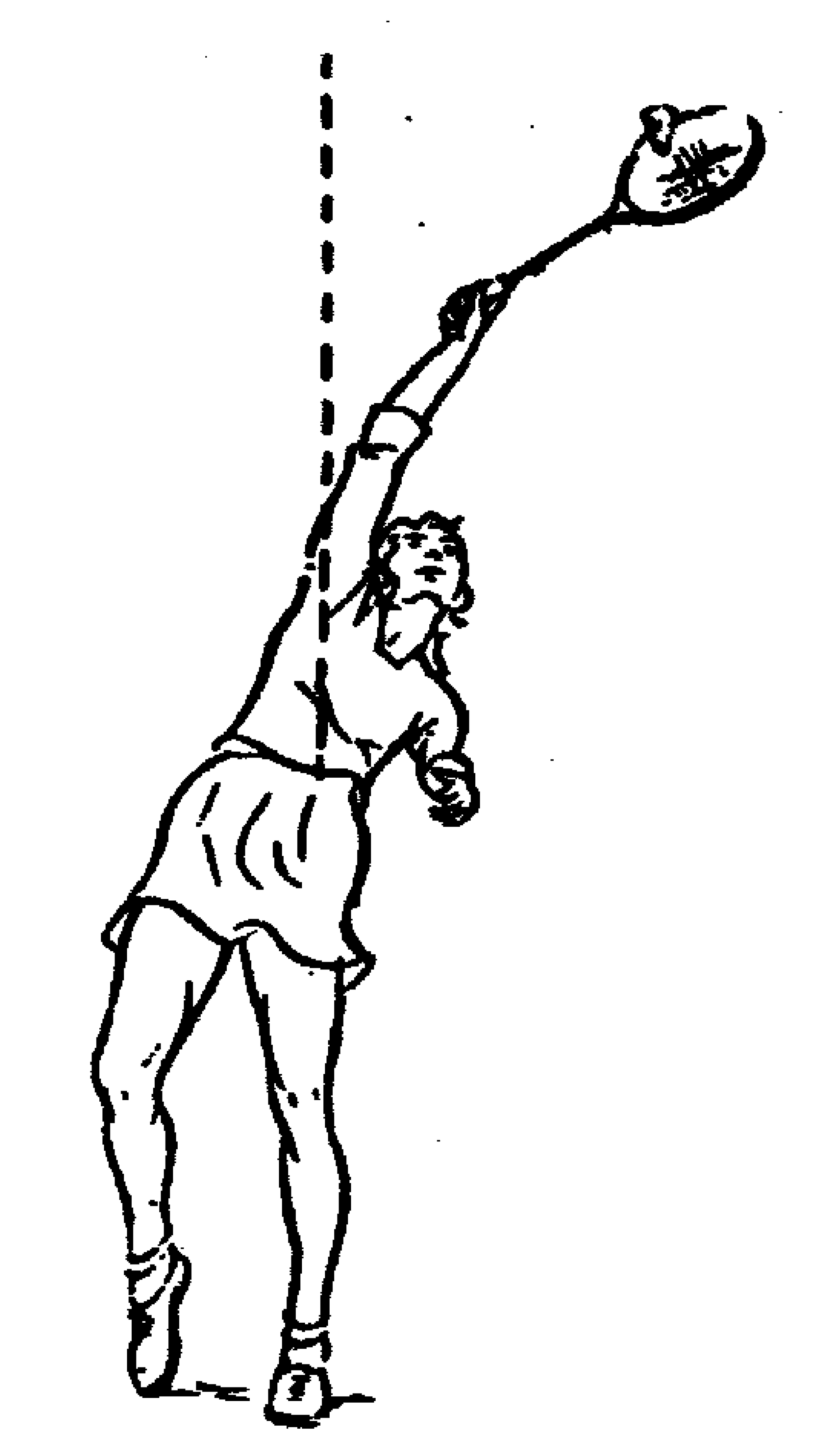


(شكل ١٢)
الشكل التقوسى لأداء الضربة الأمامية العالية



(شكل ١٣)
المراحل الأربعة لأداء الضربة الأمامية العالية

وفى بعض الأحيان تؤدى هذه الضربة عندما تكون الكرة ناحية الجانب الأيسر للاعب وفى هذه الحالة يقوم الجزء العلوى من الجسم بعد أداء الحركة التمهيدية للضربة بالانثناء ناحية اليسار قليلا ويرتكز الجسم على الرجل اليسرى ويتجه الذراع القابض على المضرب للناحية اليسرى من الجسم كما فى الشكل (١٤).



(شكل ١٤)
الضربة الأمامية العالية من الجانب الأيسر للجسم

(د) الضربة الأمامية العالية من الوثب :

تؤدى هذه الضربة لإمكان ضرب الكرة الأمامية العالية من أرتفاع عال . وهى عبارة عن ضربة أمامية عالية مع الوثب عالياً بالارتقاء على قدم واحدة ، وهى تشبه التصويبة بالوثب فى لعبة كرة اليد. ويكون الارتفاع بالقدم اليسرى ويثب اللاعب عالياً مع ثنى القدمين للخلف وتؤدى حركة الذراع كما فى الضربة الأمامية العالية كما فى الشكل (١٥) وبعد أداء الضربة يهبط اللاعب على قدم الارتقاء أولاً . ومن الأهمية مراعاة الوثب عالياً وليس الوثب



(شكل ١٥)
الضربة الأمامية العالية من الوثب

أماماً حتى لايؤثر ذلك فى دقة أداء الضربة وتوجيهها . وهذا النوع من الضربات يكثر بصفة خاصة فى اللعب الزوجى .

الضربات الخلفية

تعيير أداء الضربات الخلفية أصعب من أداء الضربات الأمامية وينبغى على كل لاعب أن يتقن أداء هذه الضربات بنفس مستوى أداء الضربات الأمامية .

— عند أداء هذه الضربات يتخذ اللاعب وضع الاستعداد لأداءالضربة الخلفية وطبقاً لبعد الكرة عن الجسم يقوم اللاعب بتحريك القدمين لاتخاذ وضع الاستعداد المناسب (انظر حركات القدمين لأداء الضربات الخلفية) ويراعى تغيير القبض على المضرب لاتخاذ وضع القبضة الخلفية .


— لأداء الحركة التمهيدية للضرب يقوم اللاعب بأرجحة الذراع اليمنى خلفاً ودوران الكتف يساراً وانثناء طفيف للركبتين ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.

—لضرب الكرة يقوم اللاعب بأرجحة الذراع للأمام مع نقل ثقل جسمه على القدم الأمامية لكى يقابل المضرب الكرة على ارتفاع فوق القدم تقريباً فى الضربات الخلفية المنخفضة ، أوعلى ارتفاع الكتف فى الضربات الخلفية المتوسطة ،أوأعلى من ارتفاع الرأس فى الضربات الخلفية العالية .


— تقوم الذراع الضاربة بتكملة حركة الأرجحة أماماً عالياً ونقل ثقل الجسم للأمام

والشكل رقم (١٦) يوضح خطوات أداء الضرب الخلفية المنخفضة ، والشكل رقم (١٧) يوضح خطوات أداء الضربة الخلفية المتوسطة ، أما الشكل رقم (١٨) فيوضح خطوات أداء الضربة الخلفية العالية .


ومن الأهمية عند أداء الضربات الخلفية مراعاة حركة المرفق ليتناسب مع نوع الضربة الخلفية . إذ ينبغى أن يشير المرفق لأسفل فى الضربة الخلفية المنخفضة ، إلى الأمام فى الضربة الخلفية المتوسطة ، وإلى أعلا فى الضربة الخلفية العالية شكل (١٩).



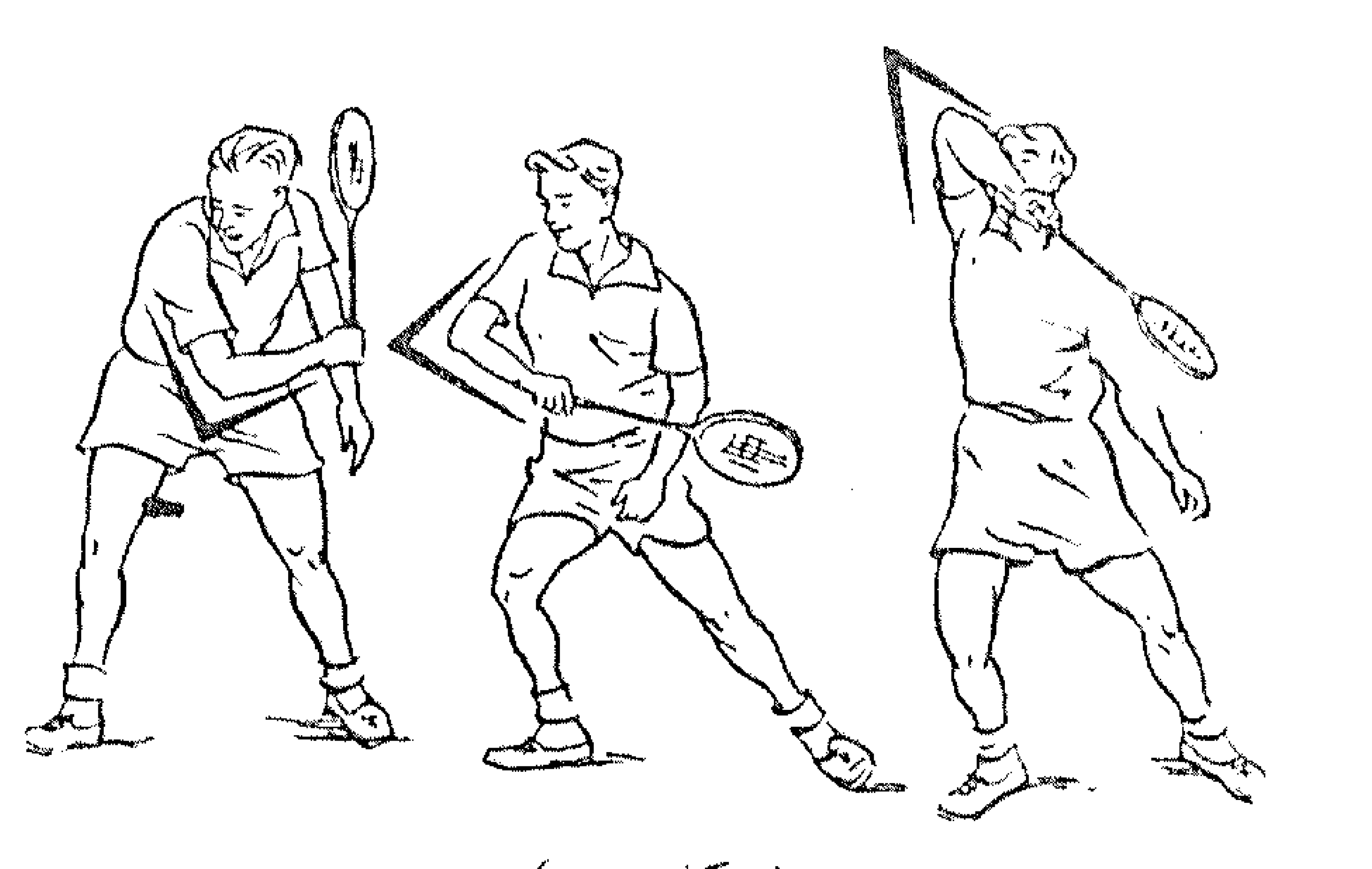
(شكل ١٦)
خطوات أداء الضربة الخلفية المنخفضة



(شكل ١٧)
خطوات أداء الضربة الخلفية المتوسطة



(شكل ١٨)
خطوات أداء الضربة الخلفية العالية



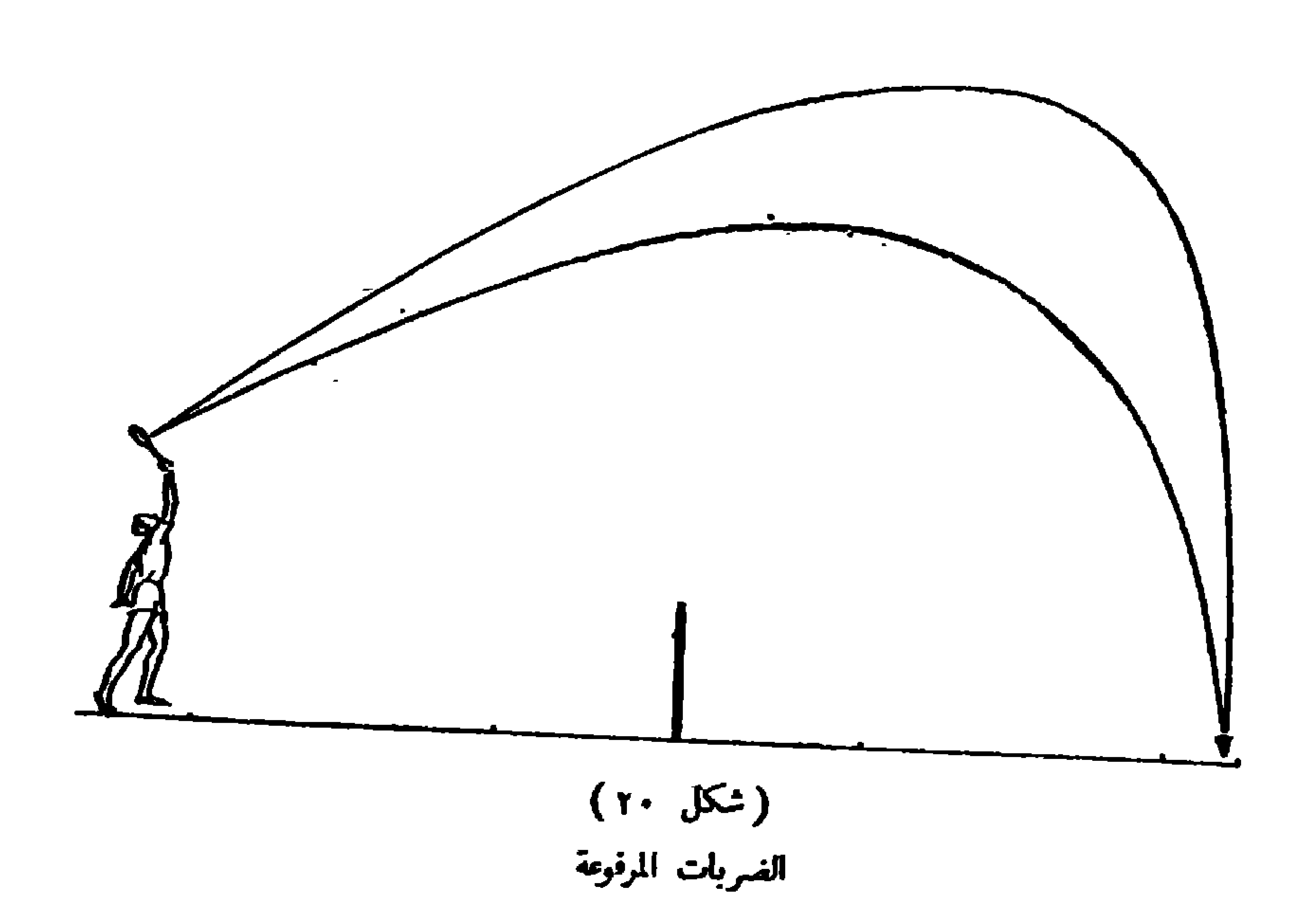
(شكل ١٩)
اتجاه المرفق فى الضربات الخلفية

الضربات المرفوعة

هى ضربات أمامية أو خلفية ولكن مع ضربها عالياً فى الهواء لمحاولة إسقاطها خلف المنافس فى نهاية ملعبه . وحركة أداء هذه الضربات تشبه حركات أداء الضربات الأمامية أو الخلفية .

وقد تكون الضربات المرفوعة ضربات طويلة عالية وتؤدى بغرض الدفاع حتى تتيح للضارب فرصة استعادته لوضع الاستعداد فى نصف ملعبه ، وقد تكون ضربات طويلة عالية فى جانب الملعب بغرض الهجوم حتى لايستطيع المنافس اللحاق بها :

والشكل (٢٠) يوضح نموذجاً لمثل هذه الضربات .

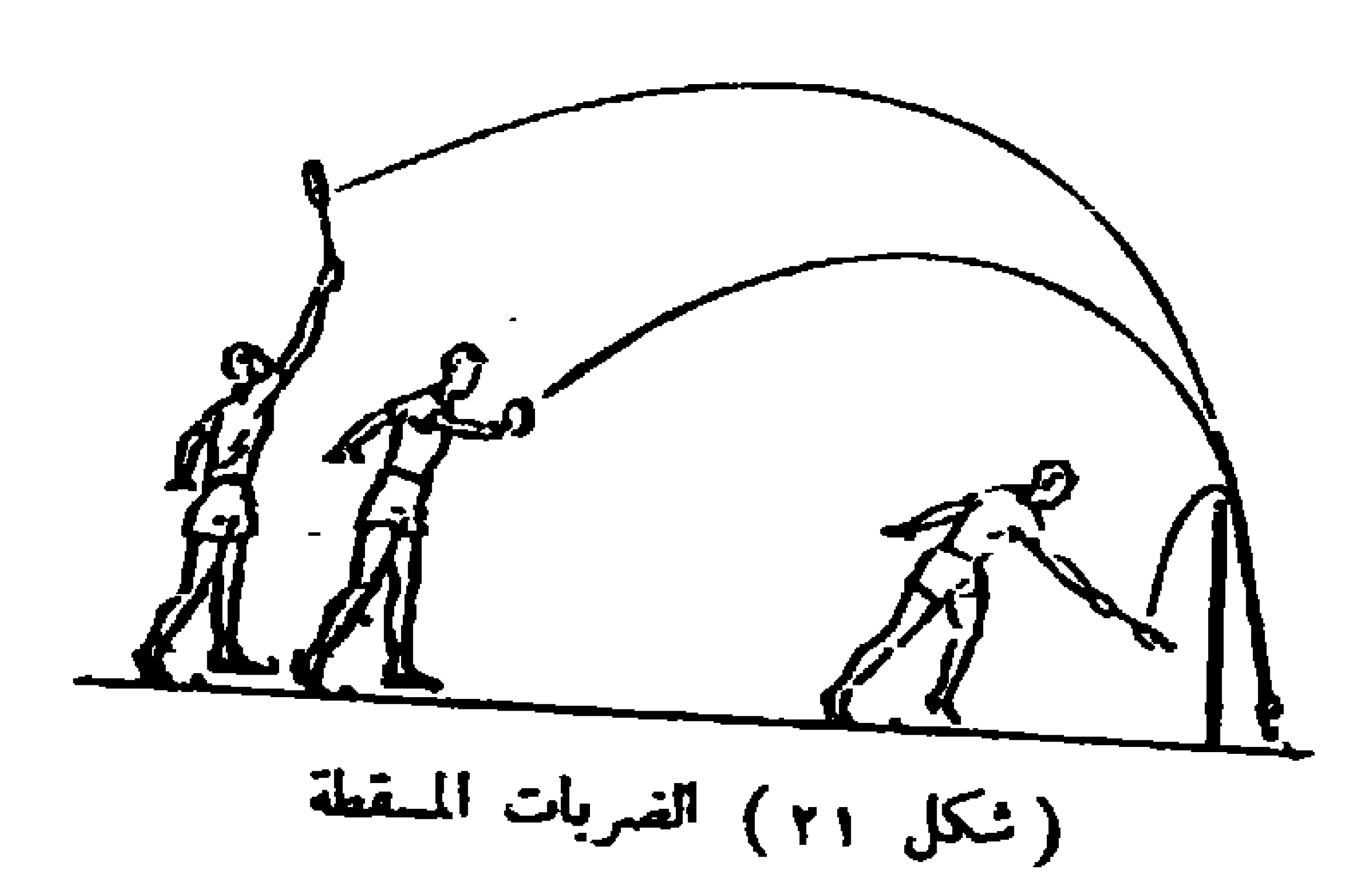


(شكل ٢٠)

الضربات المرفوعة

الضربات المسقطة

ويمكن أداء هذه الضربات بمختلف الضربات الأمامية أو الخلفية ولا تتطلب المزيد من القوة ولكنها تتميز بدقة توجيه الكرة للمكان المختار خلف الشبكة مباشرة ، كما فى الشكل (٢١) .



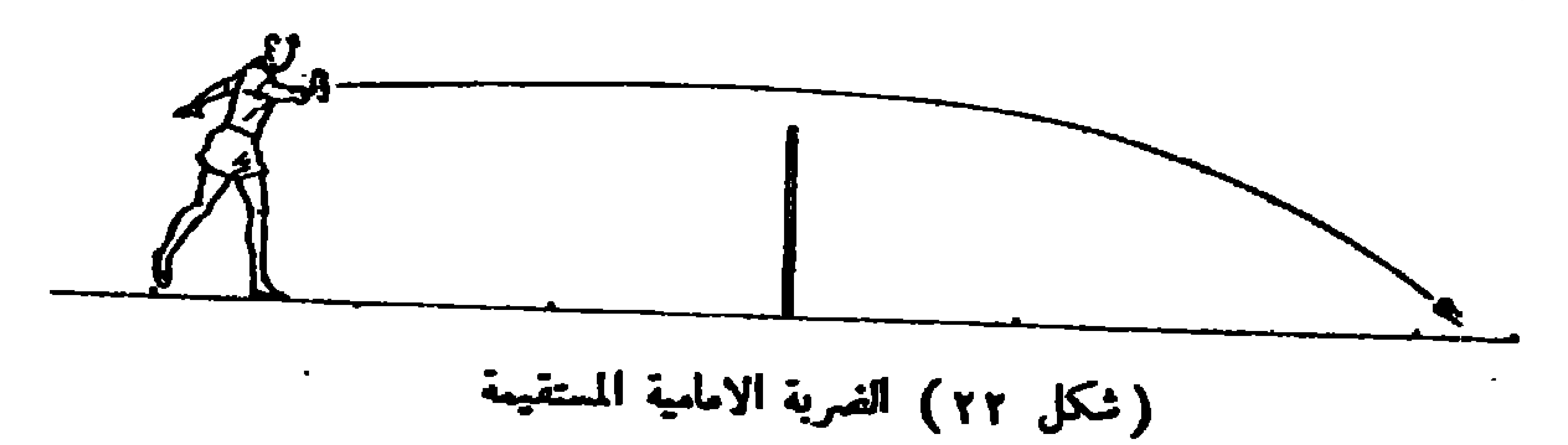
(شكل ٢١) الضربات المسقطة

الضربات المستقيمة

وهى ضربات أمامية أو خلفية متوسطة (على ارتفاع الكتف تقريباً) وتؤدى على ارتفاع أعلى قليلا من الشبكة ولمسافة بعيدة وتتميز بالسرعة ولذلك فهى تعد من الضربات الهجومية الشائعة التى تجبر المنافس على التحرك لمختلف الاتجاهات ، كما أنها من الضربات الهجومية الشائعة فى اللعب الزوجى وخاصة فى الزوجى المختلط .

وغالباً ما تؤدى هذه الضربات بصورة موازية لخط الجانب حتى تصبح ذات فاعلية نظراً لأن أداء هذه الضربات بصورة متقاطعة لايؤدى غالباً إلى تحقيق الهدف المنشود من استخدامها .

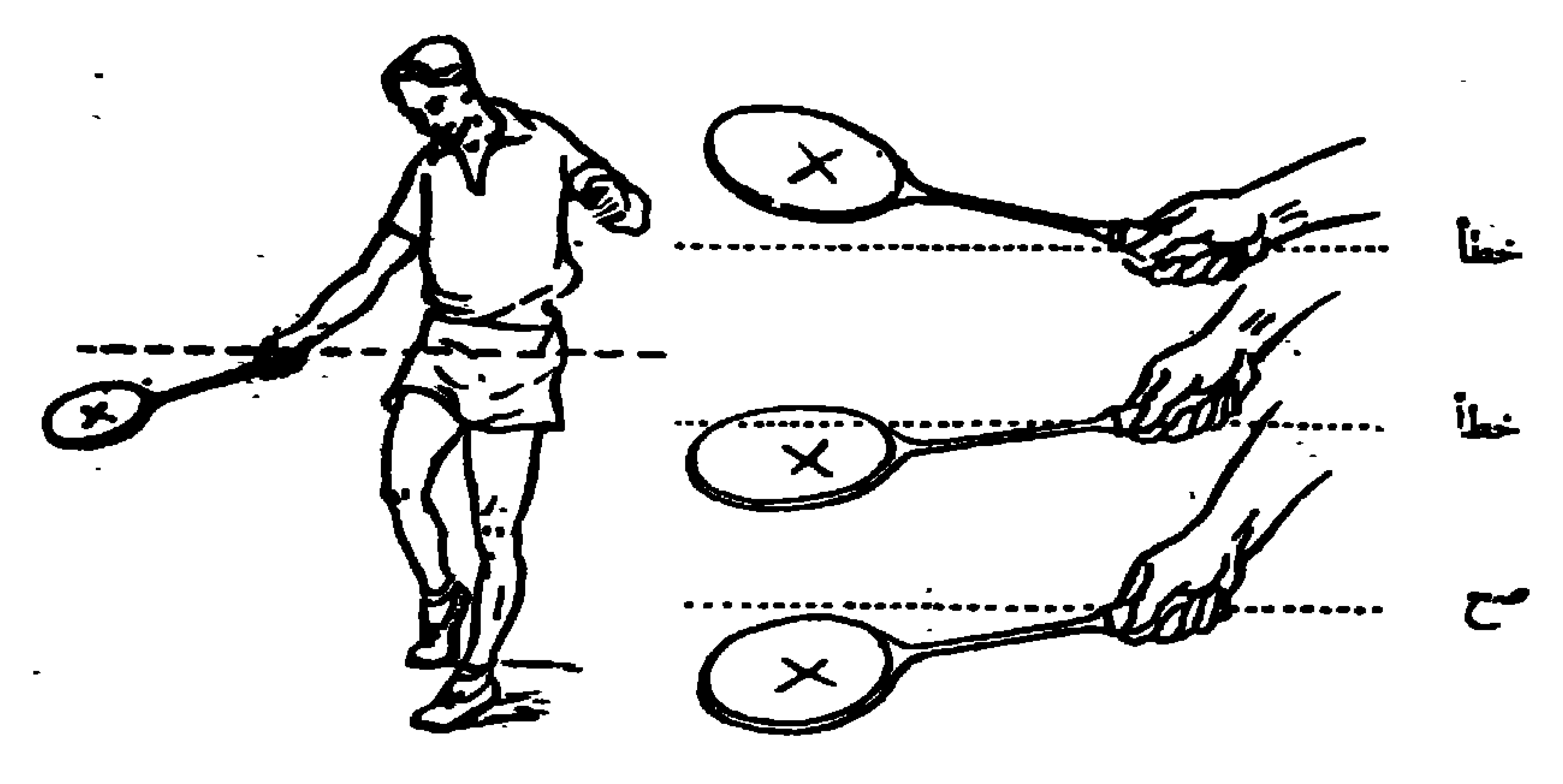
والشكل رقم (٢٢) يوضح نموذجاً لهذا النوع من الضربات (مالضربة الأمامية المستقيمة) .



(شكل ٢٢) الضربة الامامية المستقيمة

ضربة الإرسال

إن إتقان ضربات الإرسال من الأسس الهامة للنجاح فى الملعب فى المنافسات . ومن حيث المبدأ تعتبر ضربة الإرسال ضربة أمامية منخفضة فيما عدا بعض الاشتراطات التى يحتمها قانون اللعبة مثل ضرب الكرة على مستوى أسفل وسط اللاعب بحيث يكون رأس المضرب منخفضاً عن مستوى اليد الحاملة للمضرب ، شكل (٢٣) .

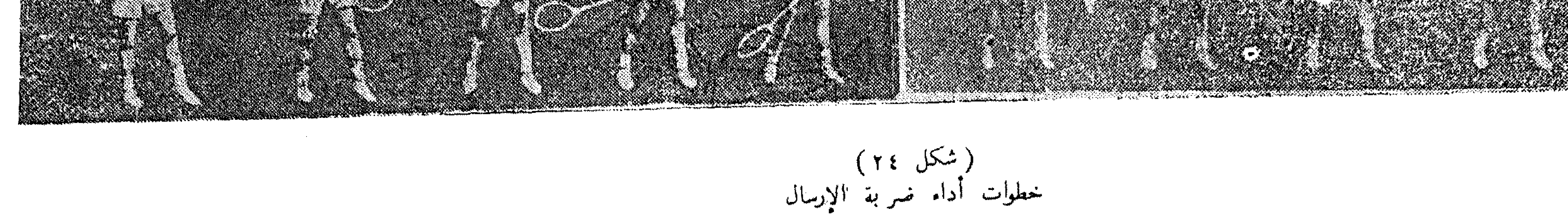


(شكل ٢٣)

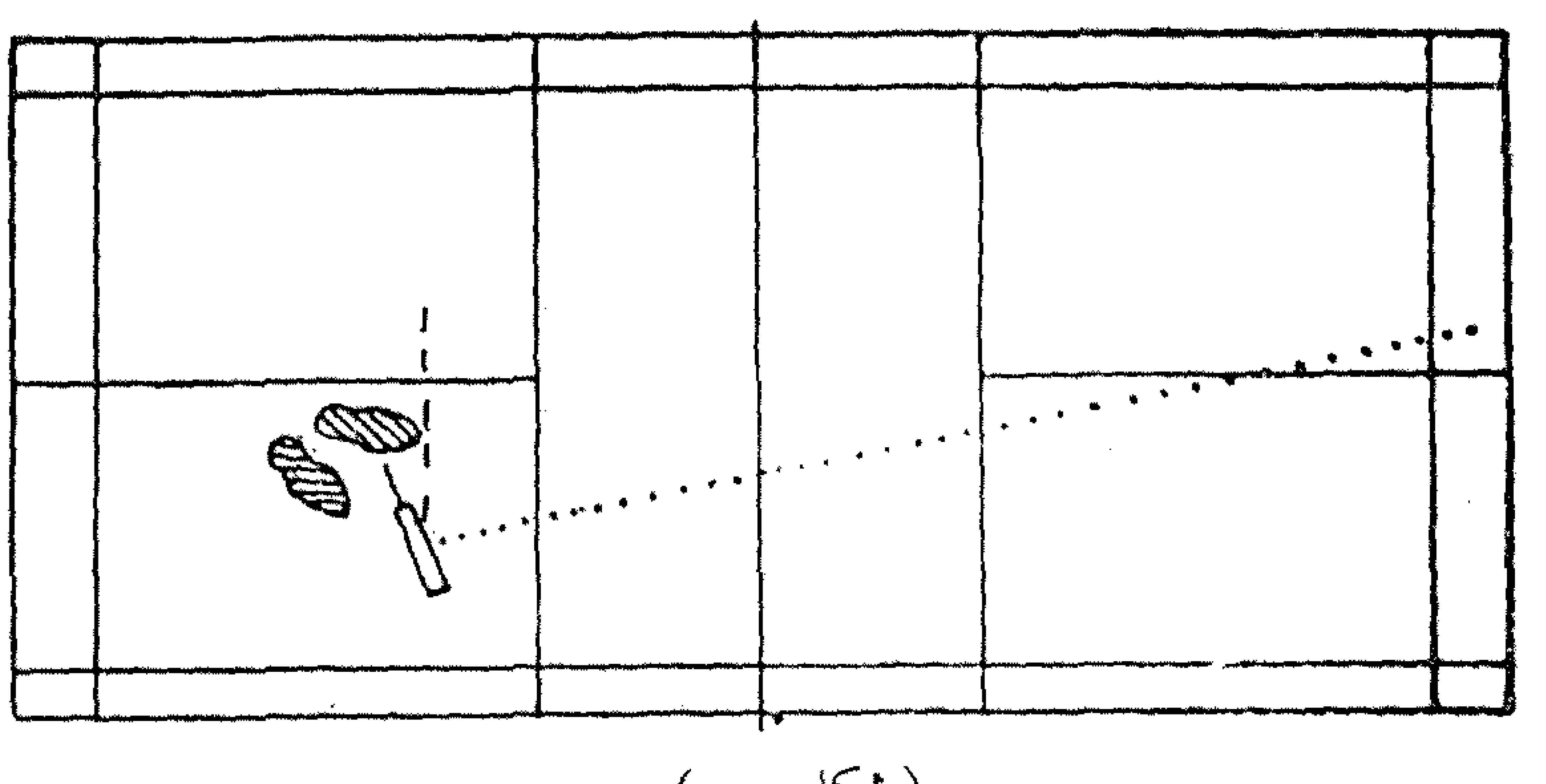
وتكون القدمان فى لحظة الضرب ثابتتين على الأرض وتضرب الكرة بحيث تعبر من منطقة الإرسال اليمنى للمرسل إلى منطقة الإرسال اليمنى للمستقبل أو بالعكس أى من منطقة الإرسال اليسرى للمرسل إلى منطقة الاستقبال اليسرى للمستقبل . ولأداء الإرسال يراعى مايلى : شكل (٢٤)

— يتخذ المرسل وضع الاستعداد للإرسال وغالباً ما يكون على بعد حوالى ١م خلف خط الإرسال الأمامى بالقرب من خط المنتصف ، شكل (٢٥) .

— تمسك اليد اليسرى الكرة من رأسها مع رفع الذراع اليسرى لمستوى وسط اللاعب تقريباً وأرجحة المضرب خلفاً باليد اليمنى وتحريك الجسم للخلف قليلا . وتنتهى حركة الأرجحة الخلفية التمهيدية عندما تصل الذراع الحاملة للكرة إلى مستوى الكتف تقريباً وعندئذ يترك اللاعب الكرة لتسقط من يده لكى يقابل المضرب الكرة عند نقطة أسفل وسط اللاعب مع مراعاة أن رأس المضرب فى لحظة الضرب يشير لأسفل ، وأن لا ترتفع القدم الخلفية عن الأرض بل يرتفع عقب القدم الخلفية فقط ويبقى قسط القدم ملامساً للأرض مع مراعاة التحكم فى حركة ميل الجسم للأمام حتى لا ترتفع القدم بكاملها عن الأرض .



(شكل ٢٤)
خطوات أداء ضربة الإرسال



(شكل ٢٥)
موقف المرسل وطريقة ضربة الإرسال

الفصل الثالث

القانون الدولى للبادمنتون

مادة (١) أبعاد الملعب الزوجى :

الطول ١٣,٤٠ م والعرض ٦,١٠ م . ويسمى خطا الطول « بالخدين الجانبيين» ويسمى خطا العرض « خطى الحد الخلفى » . وعلى بعد ٧٦ سم لداخل الملعب من خطى الحد الخلفى فى كل جانب يوجد « خطا الإرسال الخلفى » ، وعلى بعد ٣,٩٦ م من خطى الإرسال الخلفى يوجد « خطا الإرسال الأمامى » ويبعد كل منهما عن الشبكة مسافة ١,٩٨ م من كلا الجانبين .

وتقسم المسافة بين خطى الحد الخلفى وخطى الإرسال الأمامى بخطين موازيين لخطى الحدين الجانبيين هما « خطى المنتصف » ليقسما كلا من نصفى الملعب إلى قسمين أحدهما «منطقة الإرسال اليمنى » والأخرى « منطقة الإرسال اليسرى » شكل(٢٦)

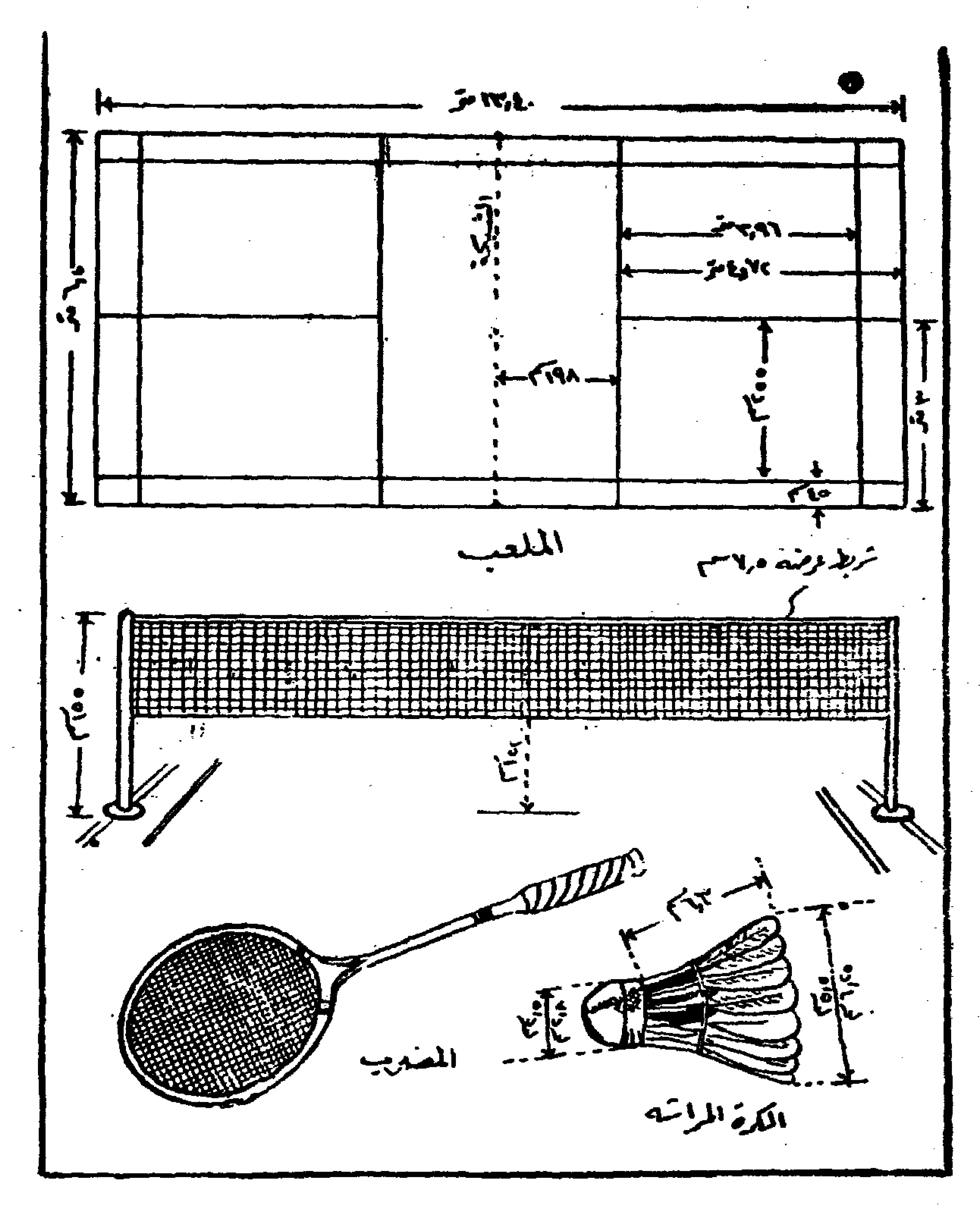
مادة (٢) أبعاد الملعب للفردى :

هو نفس ابعاد الملعب للزوجى فيما عدا : العرض ٥,١٨ م ،وعدم وجود « خطى الإرسال الخلفى » وبذلك يصبح خطا الحد الخلفى هما « خطى الإرسال الخلفى ».

— وتحدد جميع خطوط الملعب بطلاء أبيض أو أسود أو أى لون مناسب واضح ويكون سمك كل من هذه الخطوط ٣,٨ سم

مادة (٣) القائمان :

يكون ارتفاع القائمين عن سطح الأرض ١,٥٥م ويجب أن يكونا ثابتين للمحافظة على الوضع الصحيح للشبكة .



شكل (٢٦)

مادة (٤) الشبكة :

تقسم الشبكة الملعب إلى قسمين متساويين وتصنع من خيوط رفيعة خضراء أو حمراء أو سوداء اللون وفتحة مربعاتها ٢ سم وطولها ٦٫١٠ م للزوجي ، ٥٫١٨ للفردى وعرضها ٧٦سم وارتفاعها من ناحية القائمين ١٫٥٥ م ومن المنتصف ١٫٠٢م . ويحد الجزء العلوى من الشبكة شريط أبيض مزدوج عرضه ٧ سم ويمر من داخله حبل أو سلك مشدود فوق القائمين .

مادة (٥) الكرة :

يتراوح وزنها ما بين ٤,٧٠ — ٥,٥٠ جراماً ويحتوى على ما بين ١٤ — ١٦ ريشة مربوطة معاً بخيوط متينة ، ومثبتة جيداً فى نصف كرة من الفلين أو المطاط قطرها من ٢,٥ — ٢,٨ سم . ويتراوح طول الريشة ما بين ٦,٢٥ — ٦,٥٠ سم ، وقطر الدائرة التى يكونها الريش من ٥,٥ — ٦,٢٥ سم

ملحوظة :

تختبر صلاحية الكرة بضربها بالمضرب من أسفل بقوة متوسطة تتجة ناحية الأمام فى محاذاة الخط الجانبى وعندئذ يجب أن تطير لمسافة حوالى ١٣ م .

مادة (٦) اللاعبون :

فى حالة اللعب الزوجى يكون كل زميلين فى أحد نصفى الملعب . وفى حالة اللعب الفردى يحتل كل لاعب أحد نصفى الملعب .

مادة (٧) القرعة :

قبل بداية اللعب تجرى عملية القرعة بين المتنافسين والفائز بالقرعة له الحق إما اختيار أداء الإرسال أو اختيار أحد نصفى الملعب . واللاعب المنافس يمكنه اختيار الإمكانية الأخرى التى لم يختَرها الفائز بالقرعة .

مادة (٨) عدد النقاط فى كل شوط :

(ا) فى كل من اللعب الزوجى للرجال والآنسات واللعب الفردى للرجال يمكن الاتفاق بين اللاعبين على نقاط كل شوط إما ١٥ أو ٢١ نقطة .

(ب) عندما تصل النتيجة إلى ١٣ نقطة لكل فى شوط من ١٥ نقطة يكون من

حق الذى حصل على ١٣ نقطة أولا أن يقرر امتداد اللعب لخمسة نقاط أخرى . وبالمثل فى حالة وصول النتيجة إلى ١٤ نقطة لكل يكون من حق الذي حصل على ١٤ نقطة أولا أن يقرر امتداد اللعب لثلاثة نقاط أخرى. وعند الاتفاق على ذلك تصبح النتيجة « التعادل » ويستأنف اللعب ومن يفز بخمس نقاط أولا فى حالة التعادل ١٣ لكل ، أو ٣ نقاط أولا فى حالة التعادل ١٤ لكل يعتبر الفائز بالشوط .

(حـ) يتبع نفس الطريقة السابقة عند الاتفاق على أن تكون نقاط الشوط ٢١ نقطة ، إلا أن التعادل يتم فى حالة وصول النتيجة إلى ١٩ نقطة (بدلا من ١٣ نقطة) ، ٢٠ نقطة (بدلا من ١٤ نقطة)

(د) فى مباريات الفردى للآنسات تكون النقاط ١١ نقطة للشوط وعند التعادل ٩ نقاط لكل يكون من حق التى حصلت على ٩ نقاط أولا استئناف اللعب للحصول على ٣ نقاط أخرى . وفى حالة التعادل ١٠ نقاط لكل يكون من حق التى حصلت على ١٠ نقاط أولا استئناف اللعب للحصول على نقطتين .

(هـ) فى مباريات التمايز (الهانديكاب) لايسمح بامتداد اللعب كما فى الأحوال السابقة .

مادة (٩) عدد الاشواط :

(ا) تتكون المباراة من ثلاثة أشواط ، والفائز الذى يربح شوطين .

(ى) يتم تبادل نصفى الملعب فى بداية كل من الشوط الثانى والشوط الثالث .

(حـ) فى الشوط الثالث يتم تبادل نصفى الملعب فى حالة الوصول إلى ٨ نقاط فى الشوط الذى يتكون من ١٥ نقطة أو ٦ نقاط فى الشوط من ١١ نقطة ، أو ١١ نقطة فى الشوط من ٢١ نقطة ، وفى مباريات التمايز (الهانديكاب) يتم التبادل عند الحصول على نصف النقاط اللازمة للفوز .

(د) فى حالة اكتشاف عدم تبادل نصفى الملعب طبقاً للقواعد السابقة فيجب أن يتم التغيير فورا اكتشاف الخطأ على أن تبقى النقاط المسجلة كما هى .

مادة (١٠) اللعب الزوجي :

(ا) بعد تحديد الجانب الذى يبدأ الإرسال أولا يقوم اللاعب الذى يحتل منطقة الإرسال اليمنى بإرسال الكرة إلى منطقة الإرسال اليمنى فى نصف الملعب الآخر ليقوم اللاعب المنافس الذى يحتل هذه المنقطة بإرجاع الكرة لنصف الملعب الآخر قبل أن تلمس الأرض . وعند نجاحه فى ذلك يقوم أحد الزميلين فى الجانب الآخر بإرجاعها ليعاود أحد الزميلين فى الجانب الآخر إرجاعها وهكذا يستمر اللعب حتى يحدث خطأ ، وعندئذ تصبح الكرة « خارج اللعب » أو « متوقفة » .

(ب) إذا كان الخطأ من الفريق المرسل انتقل الإرسال إلى الفريق المستقبل (أنظر المادة ١٨) ، أما إذا كان الخطأ من الفريق المستقبل فيربح الفريق المرسل نقطة ، وعندئذ ينتقل الإرسال إلى منطقة الإرسال اليسرى . وهكذا يستمر الإرسال من منطقتى الإرسال اليمنى واليسرى على التوالى طالما لم يحدث خطأ من الفريق المرسل ، ولا يتغير جانب الإرسال إلا عند فوز الفريق المرسل بنقطة .

(حـ) يكون الإرسال الأول دائماً من منطقة الإرسال اليمنى ، وبعد بدء الإرسال يجوز لكل لاعب أن يختار مكانه فى نصف ملعبه بصرف النظر عن الخطوط المحددة للملعب .

مادة (١١) اللاعب المستقبل للكرة :

يجب على اللاعب المستقبل أن يستقبل الكرة بنفسه ، ولا يجوز له أن يستقبل الكرة مرتين متتاليتين ، ولا يجوز للاعب المرسل أن يرسل الكرة إلا فى حالة استعداد اللاعب المستقبل لاستقبالها . ويعتبر اللاعب المستقبل مستعداً عند قيامه بمحاولة إرجاع الكرة .

مادة (١٢) عدد مرات الإرسال فى أول دور :

من حق الفريق الذى اختار الإرسال أولا أن يبدأ الإرسال مرة واحدة فقط بواسطة أحد اللاعبين ، فإذا خسر حق الإرسال ينتقل الإرسال إلى الفريق المنافس وليس إلى زميله ، أما فيما عدا ذلك فيكون الإرسال للزميلين على التوالى كل فى دوره .

مادة (١٣) شروط الإرسال والاستقبال :

يجب على اللاعب المرسل واللاعب المستقبل الوقوف داخل حدود نصف الملعب الخاص به وأن يكون جزءاً من قدميهما ملامساً للأرض إلى أن يتم الإرسال .

مادة (١٤) إعادة الإرسال :

عند الإرسال إذا لامست الكرة الشبكة وسقطت فى نصف الملعب الآخر فإن الإرسال يعاد مرة أخرى فقط . أما إذا حدث ذلك أثناء اللعب فإن اللعب يستمر بدون توقف – و يعتبر إرجاع الكرة بصورة صحيحة إذا مرت من فوق الشبكة وبين القائمين وسقطت على أحد خطوط الحدود النهائية أو الجانبية فى النصف الآخر من الملعب .

مادة (١٥) الخطأ فى الإرسال :

عند قيام لاعب بالإرسال فى غير دوره ، أو من منطقة إرسال غير صحيحة وفاز بنقطة ، فلا تحتسب هذه النقطة عند اكتشاف الخطأ قبل بدء الإرسال التالى .

مادة (١٦) اللعب الفردى :

تسرى جميع القواعد السابقة الخاصة باللعب الزوجى ، فيما عدا :

(ا) يكون الإرسال والاستقبال دائماً من الجانب الأيمن ماذام اللاعب المرسل لم يحصل على أية نقطة ، أو إذا كان عدد النقاط الحاصل عليها زوجياً (٢ ، أو ٤ ، أو ٦ – إلخ) . يكون الإرسال من الجانب الأيسر إذا كان عدد النقاط الحاصل عليها المرسل فردياً (١ أو ٣ أو ٥ . . إلخ) .

(ب) يتبادل اللاعبان جانبي الملعب بعد كل نقطة مكتسبة ، ويجوز أن يكون أحد اللاعبين مستقبلا مرتين .

مادة (١٧) احتساب النقاط :

(ا) الخطأ الذى يحدث من الطرف المرسل يكون نتيجته فقد الإرسال .

(ب) الخطأ الذى يحدث من الطرف المستقبل يكون نتيجته احتساب نقطة لصالح الطرف المرسل .

مادة (١٨) الأخطاء :

(ا) يعتبر الإرسال خطأ إذا كانت الكرة عند ضربها بالمضرب أعلى من وسط اللاعب المرسل .

(ب) عند الإرسال إذا أرسلت الكرة من منطقة الإرسال اليمنى إلى منطقة الإرسال اليسرى للفريق المنافس أو إذا أرسلت الكرة من منطقة الإرسال اليسرى إلى منطقة الإرسال اليمنى للفريق المنافس .

(حـ) عدم عبور الكرة الشبكة للنصف الآخر من الملعب أو سقوطها بعد خط الإرسال الخلفى أو خارج الملعب .

(د) عدم وقوف المرسل بقدميه الاثنتين داخل نصف الملعب الذى يتحتم عليه الإرسال منه ، كما يعتبر وقوف اللاعب على الخط أثناء الإرسال كأنه خارج الملعب .

(هـ) قيام اللاعب بالإرسال من منطقة إرسال غير صحيحة (انظر المادة ١٤).

(و) قيام المرسل أو زميله بحركات أو أشارات يرى الحكم أنها تؤثر على الفريق المنافس .

(ز) فى حالة الإرسال أو أثناء اللعب سقوط الكرة خارج حدود الملعب ، أو مرورها من بين الشبكة أو أسفلها ، أو عدم مرورها من فوق الشبكة أو ملامستها لسقف أو حوائط الملعب ، أو إذا لامست لاعباً أو ملابسه فيما عدا المضرب .

ملحوظة :

تعتبر الكرة التى تسقط على أى خط من الخطوط كأنها وقعت داخل حدود الملعب.

(ح) ضرب المستقبل للكرة قبل مرورها من فوق الشبكة للجانب الآخر من الملعب ، ولو أنه يجوز للمستقبل أن يتابع الكرة بمضربه من فوق الشبكة للجانب الآخر .

(ط) ملامسة أحد اللاعبين للشبكة أو القوائم بمضربه أو بجسمه أو بملابسه أثناء وجود الكرة فى « حالة لعب » . وتعتبر الكرة فى « حالة لعب » من اللحظة التى يضربها المرسل بمضربه إلى أن تلامس الأرض أو اللاعبين أو ملابسه أو تستقر الكرة فى الشبكة أو كان الإرسال خاطئاً أو غير محسوب (مادة ١٤) .

(ى) ضرب اللاعب للكرة مرتين متتاليتين أو من زميلين من جانب واحد على التوالى أو عدم وضوح الضربة .

(ك) عرقلة أحد اللاعبين لأحد المنافسين .

مادة (١٩) واجبات الحكم :

يجب على الحكم إعلان الخطأ فور وقوعه وعدم احتساب النقطة دون انتظار طلب أحد الطرفين لذلك . وأن يصدر حكمه فى النقاط التى يدور حولها الخلاف بين الطرفين إذا طلب منه ذلك قبل البدء فى اللعب . ويجوز عند الضرورة تعيين مراقبين للخطوط لمعاونته . وتعتبر قرارات الحكام المعينين نهائية .

مادة (٢٠) عموميات :

(ا) يعتبر الإرسال كأنه تم إذا لامست الكرة مضرب اللاعب المرسل . وإذا لم يتمكن المرسل أثناء قيامه بالإرسال من ضرب الكرة بمضربه فلا يحتسب هذا خطأ إلا إذا لمست الكرة المضرب بأى جزء منه فيحتسب الإرسال كأنه تم وتطبق القواعد السابقة .

(ب) فى اللعب الزوجى إذا قام المرسل بإرسال الكرة صحيحة ولمسها زميل

المستقبل بقصد أو بدون قصد فتحتسب نقطه لصالح المرسل .

(ﺣ) عند قيام لاعب بضرب الكرة ضربة ساحقة بالقرب من الشبكة فلا يجوز لمنافسه أن يضع مضربه بجوار الشبكة للقيام بعملية صد الكرة ، إذ أن ذلك يحتسب خطأ على هذا اللاعب ، ولكن يجوز لهذا اللاعب أن يرفع مضربه لحماية وجهه .

مصادر الكتاب

الباب الأول — نظريات الألعاب :

١ — د. محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي . دار المعارف ١٩٧٧ .

2 — Choutka, M. :Die Lehrweise der Fussballtaktik, Moskau, 1960.

3 — Döbler, H. : Kleine Spiele, Volk u. ÆWissen Verlag Berlin, 1973.

4 — Döbler H. : Die Systematik der Spiele Wiss. Zeitschr, d. DHfK Leipzig H. 3. 1963.

5 — Einhorn, A. : Probleme der Spieltaktik, Moskau, 1964.

6 — Guts Muths, Fr. : Spiele zur Übung u. Erholung d. Korpers u. Geistes, Sportverlag Berlin, 1959.

7 — Jahn, F. : Die Deutsche Turnkunst, Sportverlag Berlin, 1960.

8 — Stiehler, G. : Zur Taktik in den Sportspielen, Dissertation an der DHfK Leipzig, 1959.

الباب الثانى — الألعاب الصغيرة :

9 — Autorenkollektiv : Spielend trainieren, Sportverlag Berlin, 1961.

10 — Döbler, H· : Kleine Spiele, Volk u. Wissen Verlag Berlin, 1974.

11 — Fischer, R. : Hindernisturnen, Sportverlag Berlin, 1961.

12 — Kleine Enzyklopadie, Körperkultur u. Sport, DHfKT Leipzig, 1974.

13 — Knappe, W. : 40 Turnstunden für 1. u. 2. Klasse, Volk u. Wissen Verlag Berlin 1963.

14 — Rauchmaul, S, : 100 Kleine Spiele, 8. Aufl. Sportverlag Berlin, 1961

15 — Wiemann, K. : Wir Spielen, Volk u. Wissen Verlag Berlin 1957.

الباب الثالث — التنس وتنس المضرب الخشبى :

١٦ — حسن فضالى : قواعد لعبة التنس ، مطبعة التقدم .

17 — Abelt, H. : Tennis, Sportverlag Berlin, 1954.

18 — Dewhurst, E. : Lawn Tennis Guaranteed, Pitman LTD. London, 1950.

19 — Driver, H. : Tennis for Teachers, Wisconsin, 1956.

20 — Güpther, H. : Um Ball u. Tor, Brockhaus Verlag Leipzig, 1955.

21 — Harman, B. and Monroe, K. : Use Your Head in Tennis, Phoenix House LTD. London, 1956.

22 — Joachim, M. : Tennisfibel, Sportverlag Berlin, 1954.

23 — Sports Illustrated, Book of Tennis, Hodder and Stoughton LTD. London, 1963.

24 — Sturm, K. : Tennis (Technik-Taktik-Training) Sportverlag Berlin, 1964.

25 — Trengove, A. : The Art of Tennis, Hodder and Stoughton LTD. London, 1964.

26 — Wynn, M. : Tennis Techniques Illustrated, A.S. Barnes and Company, New York, 1956.

الباب الرابع — تنس الطاولة :

٢٧ — حسين شاكر : تنس الطاولة ، الدار القومية للطباعة والنشر ، ١٩٦٢ .

٢٨ — عبد الحي أبو هيف : قانون تنس الطاولة وقواعد التحكيم ، ١٩٧٦ .

29 — Barna, V. : Table Tennis Today, Arthur Parker LTD London, 1948.

30 — Carrington, J. : Modern Table Tennis, G. Bell LTD London, 1960.

31 — Gottlieb, W.; Your Book of Table Tennis, Faber and Faber LTD London, 1952.

32 — Günther, H.: Um Ball u. Tor, Brockhaus Verlag Leipzig, 1955.

33 — Know the Game, Table Tennis London 1958.

34 — Lemke, E. u. Wrobel, D. : Tischtenns, Sportverlag Berlin, 1971.

35 — Montagu, I. : Table Tennis, London, 1948.

36 — Symons, M. : Table Tennis, London, 1945.

الباب الخامس — البادمنتون :

37 — Mãthys, F.K. : Handbuck des Badmintonsports, Frnnkfurt, 1976.

38 — Florl, R, Marhold, G. : Federball-Lehrbueh, Sportverlag, Berlin, 1975.

رقم الإيداع	٢١٠٤ / ١٩٨٦
الترقيم الدولى	ISBN ٩٧٧-٠٢-١٥٨٨-٠

٣/٨٦/٢

دار روتابرينت للطباعة ـ القاهرة

٠٠٧٠٥

